

سليمان محمد سليمان





كيف تنمى مهاراتك الدراسية

مؤسسة يسطرون للطباعة والنشر والتوزيع



الطبعة الأولى
الكتاب : كيف تنمى مهاراتك الدراسية
المؤلف : سليمان محمد سليمان
غلاف : هشام أنور
إخراج: أحمد عبد الحليم
المقاس ١٤ × ٢٠
رقم الإيداع : ١٥٦١ / ٢٠١٨
الترقيم الدولى : 2 - 599 - 776 - 977 - 978

العنوان : المكتبة والمطبعة : ٣ ش صفوت - محطة المطبعة شارع الملك فيصل - الجيزة
التليفون : ٠١٢٢٩٣٠٠٠٢٩ ـ ٠١١٥٧٧٦٠٠٥٢
Email : yastoron@gmail.com
موقعنا على الفيس بوك : مؤسسة يسطرون لطباعة وتوزيع الكتب

كيف تنمى
مهاراتك الدراسية

سليمان محمد سليمان

إهداء

إلى طلاب العلم والباحثين فى تنمية الذات

وإلى مرجعــى الأول فى التنميــة البشريــة الدكتــور ابراهيــم الفقــى رحمــه الله أهــدى هــذا الكتــاب







(اقرأ باسم ربك الذى خلق)

صدق الله العظيم

لقد كانت المعجزة الخالدة للنبى صلى اللّه عليه وسلم هى الكتاب « القرآن الكريم « كما أن أول ما تنزل من هذا الكتاب كلمة (اقرأ) وتأمل شأنه صلى اللّه عليه وسلم حين يأمر بإطلاق سراح أسير الحرب مقابل أن يعلم عشرة من المسلمين القراءة والكتابة وكيف أنه فى ظل أصعب الظروف كانت القراءة والكتابه لها أولوية كبرى عنده صلى اللّه عليه وسلم الذى علمه شديد القوى وأمره أن يدعو بزيادة العلم فى قوله سبحانه وتعالى ((وقل رب زدنى علما))، وكان بعض الحكماء يقول: ليت شعري، أي شيء أدرك من فاته العلم، وأي شيء فات من أدرك العلم , وقال بن عباس رضى اللّه عنه (إن الذى يعلم الناس الخير تستغفر له كل دابة حتى الحوت فى البحر) ؛ ولا يسعنا المقام أن نعطى هذا الأمر حقه فى الحديث فما قامت أمة من الأمم إلا بطلب العلم وما انهارت أمة إلا بتقاعسها عن تحقيق هذا الشرف العظيم..


محمد خطاب

تمهيد

أولاً : دعنى اسألك..

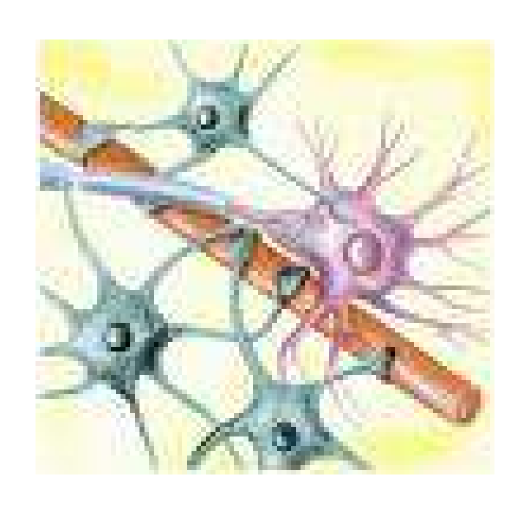
هل تعتقد أن الدراسة أو المذاكرة عمل شاق وعبء ثقيل ؟

فكر معى..

هل تزعجك هذه الأشياء ؟

* السطور المتشابهة

كلما تقدمت فى المراحل التعليمية يزداد مدى التحدى، إن تلك السطور المتواترة والمتشابهة التى تملأ الصفحات تدفع العقل الى الملل، فلا يوجد فى الطبيعة من حولنا شىء كهذه السطور الرتيبة المتشابهة فى الطول والعرض واللون وهذا يتنافى أيضاً مع طبيعة العقل لأن العقل لا يفكر بشكل سطور وإنما تنتشر الموجات داخل المخ بشكل متوهج فى خلايا متشعبة ومترابطة انظر الشكل التالى وهو يوضح الخلايا العقلية وكيف لها أفرع متشعبة ومترابطة



– المذاكرة والإجابة فى الامتحانات بلون واحد ؟!

أريدك أن تلاحظ الفرق فى هذا المثال بين الحالتين

الأول طالب اعطيناه قلم ازرق أو اسود يكتب به مجموعة من السطور والآخر أعطيناه مجموعة من اقلام الألوان أو طباشير ملون يكتب ويلون كيفما يشاء ؟ واضح جداً الفرق أن من أخذ الطباشير الملون أو الاقلام الملونة سيكون مرحاً والآخر الذى يكتب واجبه باللون الأزرق يشعر بالتعب والملل، لقد خلق الله لنا عقولاً تتفاعل مع مختلف الألوان والأشكال والصور المتنوعة فلماذا نصبغ حياتنا الدراسية بلون واحد ؟!

– فقط افتح الباب لدخول الخيال و الأشكال والألوان والصور فى دراستك وإيجاد الخريطة الذهنية والترابط بين المعلومات

وهـذا مـا سنشـرحه لاحقـاً فبإمكانـك أن تجعـل مـن تلك السـطور ساحة للإبـداع وعالمـاً خاصاً..

* للذاكرة قوانين وطرق رئيسية فهل تتبعها ؟

انـت لديـك ذاكـرة قويـة بالفعـل ومـا تحتـاج إليـه هـو معرفـة كيفيـة اسـتخدام قدرتـك علـى التذكـر فـإذا أردت تحقيـق ذلـك فعليـك معرفـة كيـف تخـزن المعلومـات فـى عقلك وكيف تسـترجعها وتطبـق ذلـك عمليـاً، وهـذا مـا سـنتناوله بالشـرح ونتـدرب عليـه لاحقـاً بـإذن الله تعـالى .

* إن القـراءة عمـل يتـم انجـازه ببطء..ليتنـا نقـرأ اسرع ممـا نتكلـم!

إن القـراءة البطيئـة تعـد مـن أهـم اسباب شـرود الذهـن والشـعور بالملـل هـذا يحـدث لأن العقـل بطبيعتـه يفكـر بسـرعة عاليـة وقدراتـه أكـبر بكثـير مـن أن نتنـاول قـراءة الكتـب بهـذا الشـكل الـذى يمارسـه الكثـير مـن النـاس لقـد تعلمنـا أن نقـرأ الحـروف ثـم الكلمـات كلمـة بعـد أخـرى ولم نتعلـم فـى المـدارس أو الجامعـات كيـف نتجـاوز هـذه الخطـوات البدائيـة، فتعلمـك للقـراءة السـريعة يجعـل مـن إنجـاز مهامـك الدراسـية أكثـر فائـدة كمـا سنشـرح ذلـك لاحقـا كمـا أنهـا تمكنـك مـن قـراءة الكتـب المفيـدة التـى تناسـب اهتماماتـك وتكـون خـارج المقـررات الدراسـية .

* هل انت منظم وتدير وقتك بفاعلية ؟

لا يوجد وقت كاف لدراسة المنهج كاملاً ومراجعته والإلتزام بالمذاكرة بشكل يومى تمنعك من ممارسة هواياتك أو إقامة علاقات اجتماعية أو الإلتزام بالفرائض الدينية..

إذا كان لديك اعتقاد بصحة هذه العبارات أو بعضها فستكتشف فى الفصل الخاص بإدارة الوقت بأن كل هذه اعتقادات خاطئة ليس لها أساس من الصحة فقط إذا تعلمت كيف تدير وقتك بفاعلية..

إن إدارة الوقت بفاعلية تعنى أن يكون لديك أهدافاً محددة وأنشطة تقوم بها لتحقيق تلك الأهداف وتخطيط مسبق لما تفعله لتحقيق الإنجازات التى ترجوها.

لماذا أقدم هذا الكتاب ؟

هذا الكتاب لأجلك لأنك تهتم بالقراءة والتعلم راجياً من الله العليم الحكيم أن تنتفع به وتنفع الآخرين بما يحتوية من استراتيجيات علمية فائقة القوة وقد شرحتها بشكل مبسط وموجز حتى تتمكن من :

- استخدام أمثل لعقلك .
- اكتشاف قدراتك على التذكر وكيفية استغلالها بأفضل الطرق العلمية.
- القراءة بسرعة وفاعلية أكبر .

- تلخيص المواد الدراسية وحفظها بطرق احترافية .
- التخطيط للدراسة وتنظيمها .

لمن هذا الكتاب ؟

- لكل طالب وباحث فى مراحل التعليم المختلفة .
- للمدرسين وأولياء الأمور .
- للتنمية الذاتية واكتساب المهارات العلمية والعملية .
- لمدربين التنمية البشرية وجميع المهتمين والعاملين بالتعليم والتنمية الذاتية .

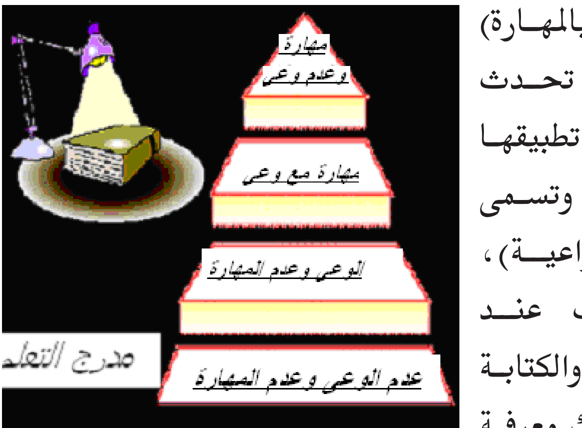
النموذج الفعال لتنمية الذات

- حدد الهدف وتعرف على احتياجاتك.. ماذا تريد ان تكتسب من مهارات وما ينقصك من معلومات على سبيل المثال (أريد أن تتعلم قوانين الذاكرة وتنظيم الوقت) .
- أن تكون لديك رغبة حقيقية..اكتب الهدف الذى تريده وفكر فى خمس أسباب قوية تدفعك لتحقيق ذلك الهدف .
- خذ القرار الحاسم بأن تكمل احتياجاتك وتحقق رغبتك فى التعلم والتنمية الذاتية .
- ابحث عن مصادر التعلم من قراءة كتب وحضور دورات ومشاهدة فيديوهات وغيرها .

- أن تبدأ بالفعل فى التطبيق والإستفادة بما لديك من معرفة ومعلومات جديدة .
- التفاؤل وتوقع أفضل النتائج .
- بعدما تحقق الإنجاز تعرف على احتياجات أخرى تريد تلبيتها .

* كيف تكتسب المهارات

- إن المهارات تكتسب بالممارسة وليس مجرد المعرفة فعن طريق التطبيق العملى والتكرار تصبح لدينا المهارة ونحن نمر بأربع مراحل حتى نكتسب المهارة ففى البداية ليس لدينا وعى بهذه المهارة ولا بكيفية آداء تلك المهارات وتسمى (اللاوعى واللامهارة) وبعدما نحصل على المعلومات يصبح لدينا معرفة بكيفية آداء تلك المهارة وتسمى (الوعى بعدم المهارة) ثم نبدأ فى التطبيق حتى نتعلمها ويسمى ذلك (الوعى بالمهارة) ومع الممارسة تحدث المهارة ويمكن تطبيقها بشكل تلقائى وتسمى (المهارة اللاواعية)، مثلما حدث عند تعلمك القراءة والكتابة فلم تكن لديك معرفة



فـى البدايـة كيـف تكتـب الكلمـات ثـم تكونـت لديـك المعرفـة وبعدهـا بقيـت فـترة تكتـب وانـت تلاحـظ وتفكـر فـى طريقـة كتابـة الحـروف والكلمـات ومـع الممارسـة أصبح الأمـر سـهلاً يتـم بشـكل تلقائـى.

*** تذكر دائماً تلك الكلمات :**

- أن الله سبحانه وتعالى منحك عقلاً له قدرات هائلة.

- إن تركيبـة مخـك معقـدة وهـى تتفـوق علـى أحـدث وأقـوى التكنولوجيـا الكومبيوتريـة وهـذه القـدرات تنتظـر بشـغف لتنفيـذ أوامـرك.

- إنـك بحاجـة إلى معرفـة المزيـد عـن كيفيـة اسـتخدام هـذه القـدرات لتطبيقهـا عمليـاً.

- إن لم تتعلـم كيـف تسـتخدم عقلـك لتحقيـق الإتـزان فـى جميـع أركان حياتـك وتحقيـق أهدافـك فـإن هنـاك مـن يسـتخدمون عقلـك وتوجيهـه لتحقيـق أهدافهـم.

*** كيف تستفيد هذا الكتاب ؟**

- اقرأ الفهرس والمقدمة والتمهيد جيداً .

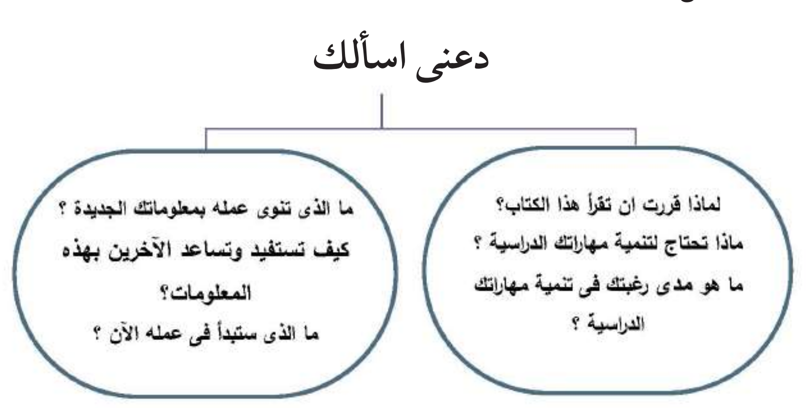
- أجب عن تلك الأسئلة (لماذا قررت قراءة هذا الكتاب ؟

وما هى احتياجاتك وأهدافك ؟.

- تصفح الكتاب بشكل سريع واقرأ العناوين والمعلومات الرئيسية .

- كـون رؤيـة مسـتقبلية بإجابتـك عـن ذلـك السـؤال (مـاذا تنـوى ان تعمـل بهـذه المعلومـات ؟) .
- هـذه مـادة للتطبيـق العملـى فقـرر وابـدأ الآن فـى تنفيـذ المعلومـات التـى تحتاجهـا .

لتحقيق الفائدة :



الفصل الأول

الاستخدام الأمثل للعقل

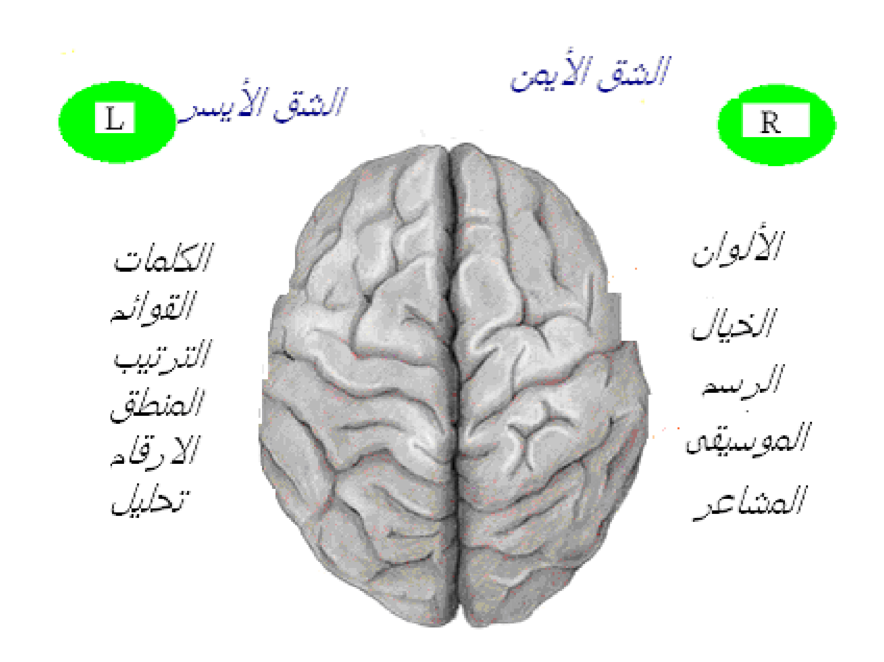
أولاً: العمل المتناغم بين شقى المخ

(على مدى أكثر من مئة سنة، استنتج الخبراء فى الحقل الطبى والمجال النفسى بأن اكثر البشر يستعملون فقط من ٤٪ – ١٠٪ من قدراتهم العقلية فى جميع مناحى الحياة .)

«تونى بوزان»

ولنذهب إلى عام ١٩٨١ حيث جائزة نوبل للبحث الشهير باسم «الشق الايمن والشق الايسر للمخ» والذى أجراه العالم (روجر سبيرى) وقد أثبت بطريقة عملية الاختلاف بين وظائف شقى المخ الأيمن والأيسر فوجد أن هناك موجات تنشط فى الشق الأيسر عند التفكير فى مهام تتطلب ترتيب ومنطق مثل تذكر كلمات أو اداء عمليات حسابية وهناك نشاط فى الشق الأيمن يحدث عند اداء مهام عقلية مختلفة ليست ذات ترتيب ومنطق محدد مثل تأمل لوحة فنية أو أحلام يقظة

وتخيـل، وتم تحديـد بوضـوح تقسـيم الوظائـف العقليـة الخاصـة بـكل مـن الشـقين



فالشق الأيمن يقوم بعمليات عقلية تتعامل مع :

الألوان :

يقـوم الشـق الأيمـن بتقديـم تفسـيرات للألـوان المختلفـة ومـا توحيـه هـذه الألـوان كأن تـرى الـوان هـذه اللوحـة توحـى بالفـرح أو الحــزن أو غـير ذلـك .

الخيال وأحلام اليقظة :

الشق الأيمن هو المسئول عن هذا النوع من العمليات العقلية الغير منطقية كالتخيل وأيضا الشرود الذهنى وأحلام اليقظة البحار .

الرسم والموسيقى :

يقوم الشق الأيمن بالمهام العقلية التى تتضمن ابداع وابتكار سواء كانت رسم أو موسيقى أو أية عمليات ابداعية اخرى .

المشاعر:

جميع ما تشعر به من حالات ذهنية عندما تدرس مادة تشعر بالتسلية والمرح أو تشعر بالضيق والملل فهو من مهام الشق الأيمن للمخ .

أما الشق الأيسر فهو يختص بالعمليات العقلية الآتية :

- تحليل وفهم الكلمات المختلفة وإيجاد معان لها
- القوائم وتصنيف الأشياء
- الترتيب المنطقى والتسلسل للأفكار
- الأشياء المنطقية المحددة
- الأرقام وما تعنيه
- تحليل وفهم العبارات والجمل والأحداث

• ربما مارست هذا التدريب من قبل

- قـم بممارسـة هـذا التدريـب وشـاركه مـع أصدقائـك بعـد كتابـة اسـم كل واحــد مــن الألــوان المعروفــة بلــون يخالــف الاســم المكتــوب كأن تكتــب (كلمــة أخضــر مســتخدماً اللــون الأزرق وتكتــب كلمــة أزرق مســتخدماً اللــون الأخضــر وتكتــب كلمــة أصفــر مســتخدماً اللــون الأحمــر)

ثـم انظـر مجموعـة الكلمـات وانطـق اللـون وليـس الكلمـة، حاول القـراءة بسـرعة سـتجد مشـكلة فـى ذلـك لأن الشـق الأيسـر يريـد قـراءة الكلمـات والأيمـن يريـد قـراءة اللون..فـى الشـكل المقابـل اسمـاء مجموعـة الألـوان الأساسـية فقـم بتلويـن كل منهـا بلـون مخالـف للإسـم المكتـوب..



أي من شقى المخ يفضل أن نستخدمه فى التعلم ؟

هـل المناسـب للعمليـات التعليميـة أو المهـارات الدراسـية هـو الشـق الأيسـر الـذى يختـص بالكلمـات والأرقـام والمنطـق والقوائـم أم أن المناسـب أكثـر هـو الشـق الأيمـن الخـاص بأحـلام اليقظـة وتفسـير الألـوان والمشـاعر والتفكـير الإبداعـى والفنـون ؟

يقـول « تونـى بـوزان » (إذا ركـزت بشـكل كامـل علـى شـق واحـد مـن المـخ، وتجاهلـت الشـق الآخـر فإنـك سـتحد مـن قدراتـك بشـكل كبـير)، إن الخطـأ الـذى يحـدث فـى التدريـس هـو الإهتمـام بمهـارات الشـق الأيسـر الـذى يتعامـل مـع الأرقـام والكلمـات والمنطـق وإهمـال مهـارات الشـق الأيمـن لكـن المـخ البشـرى بطبيعتـه انـه يعمـل بشـكل متنـاغم بـين كلاً مـن الشـقين ولا يصـح أننـا نركـز علـى جانـب منهـم دون الآخـر .

تخيل..

لـو أن أحـد ممارسـى رياضـة العـدو (الجـرى السـريع) وبشـكل طبيعـى مسـتخدماً قدميـه الاثنتـين تـرى مـا الـذى يحـدث لـو قيدنـا يـده اليمنـى فـى رجلـه اليمنـى وطلبنـا منـه أن يجـرى باسـتخدام القـدم اليسـرى فقـط ؟ هـل سـيقطع المسـافة فـى نفـس الوقـت الـذى قطعهـا بقدميـه الاثنتـين ؟ هـل سـيصل فـى ضعـف الوقـت ؟ لا بـل ربمـا سيسـقط ولا يسـتطيع التحـرك، هـذا أيضـاً مـا يحـدث للعقـل إذا ركزنـا علـى اسـتخدام أحـد الشـقين دون الآخـر فإننـا لم نحصـل حتـى علـى نصـف الطاقـة العقليـة بـل أننـا

نصبح شبه عاجزين عن استنهاض قوى العقل بسبب تقييد أحد شقيه تماماً مثل ممارس رياضة العدو الذى قيدنا إحدى قدميه وطلبنا منه أن يجرى بقدم واحدة !

- كما أن «روجر سبيرى » وعلماء آخرون وجدوا أنه كلما استخدم الإنسان أى الشقين (الأيمن والأيسر) من المخ أفاد استخدام أحد الجانبين الجانب الآخر و تصبح الذاكرة اقوى والعمليات العقلية أكثر تشويقاً وإبداعاً ، فدراسة الموسيقى مثلاً تساعد فى تعلم الرياضيات ودراسة اللغات تساعد فى دراسة تعلم الإيقاعات الجسدية وأيضاً دراسة الإيقاع تساعد فى دراسة اللغات.

- إن المجالات الفنية والإبداعية كالموسيقى على سبيل المثال رغم أنها تعتمد على مهارات الشق الأيمن كنشاط إبداعى إلا أنها تحتوى على تسلسل ومنطق وأرقام محددة وتكتب فى سطور .

التخيل والمعرفة

(إن العلامة الحقيقية للذكاء ليست كم المعرفة بل هى القدرة على التخيل).

«البرت اينشتاين»

إن استخدام قوة التخيل من أساليب تقوية الذاكرة فعندما تذاكر معلومات تاريخية أو جغرافية أو كيميائية أو أى معلومات قم بتخيل وتصور تلك المعلومات فى ذهنك أثناء المذاكرة فبدلاً

من أن تأخذك أحلام اليقظة وتسرح بخيالك فى أمور لا علاقة لها بالمذاكرة ابدأ الآن فى استخدام هذه القدرات فى التعلم وتدعيم الذاكرة وسيأتى شرح لدور التخيل فى الذاكرة لاحقاً .

ضف بعض المرح فى الدراسة باستخدام التخيل :

إذا كنت تشعر بالسعادة أو المرح أثناء مشاهدة أو ممارسة لعبة رياضية ومن ناحية أخرى تشعر بالتعب أو الملل من استذكار مادة دراسية معينة فيمكن نقل تلك المشاعر المرتبطة بمشاهدة المباريات الرياضية إلى المذاكرة يمكننا أن نصور أن هناك مباراة بينك وبين مادة الرياضيات وأن القواعد الرياضية هى المهارات التى تتقنها ، أو مثل كرة القدم فنجعل كل صفحة او موضوع دراسى بمثابة هدف (جول) بهذا نكون قد غيرنا من شكل التجربة فى العقل فيتعامل معها بمشاعر مختلفة مما ينتج عنه سلوك مختلف أيضاً..

التخيل والإبداع العلمى :

بالإضافة إلى دور التخيل فى تقوية الذاكرة فإن باستخدامك لقوة التخيل يمكنك تحقيق إبداعات علمية وكما يقول «البرت اينشتاين» (الخيال أهم من المعرفة لأن الخيال يقودك إلى ما وراء الحدود) ، وإذا تأملنا جميع المخترعات الحديثة التى نستخدمها لم يكن لها وجود فى الواقع والذى قادنا نحوها هو قدرة الانسان على التخيل والإبداع .

الصور والألوان فى الدراسة

(إن الصورة بألف كلمة)

«قول مأثور»

هل حدث يوماً أن قابلت شخص ما وقد أخبرك عن اسمه ثم بعد مرور فترة وجدت أنك تتذكر شكله لكنك قد نسيت اسمه ؟ لماذا ؟ لأن العقل يتذكر الصور والأشكال أكثر من الكلمات .

كيف تستخدم الصور والأشكال لتحقيق ذاكرة اقوى ؟

- قد ذكرنا سابقاً فى استخدام التخيل يمكنك أن تتخيل صور للمعلومات اثناء الذاكرة ولا يلزم أن ترى تلك الصور واضحة كأنها أمامك وإنما يكفى استدعاء أو تكوين لتلك الصور ذهنياً

- يمكنك أن تضع الأفكار الرئيسية التى يتناولها الكتاب فى شكل و لون مختلف بأن تجعل لوناً خاصاً بالعناوين الرئيسية وأخرى للفرعية وأخرى للأفكار التى تندرج تحت الأفكار الفرعية ويمكنك أن تميز بعض المعلومات الهامة بشكل معين كرمز تعبيرى عن الفكرة الرئيسية ثم تخيل هذه الأشكال كأنها بأماكن محددة بالمنزل بعدما تحفظ اجزاء وقطع أثاث منزلك بالترتيب بهدف استخدامها كروابط للذاكرة، بذلك انت تستخدم الشق الأيسر من

خلال قرائتك للكلمات وأيضاً الشق الأيمن باستخدامك للألوان وللصور التى ترسمها .

- ارسم خريطة عقلية للمعلومات بعد تلخيصها وسيأتى لاحقاً شرح لطريقة الخرائط العقلية فى المذاكرة .

أنشطة وتدريبات

- إن القراءة المفيدة المتنوعة تنشط العقل فابحث عن كتب تخاطب المنطق من معلومات ومعارف محددة والتى تخاطب الخيال أيضاً .

- خذ فترات من الراحة والتأمل بشكل منتظم .

- مارس أنشطة إبداعية (رسم وتلوين أو كتابة أو القاء شعر أو أى نشاط إبداعى) .

- إن العاب الذكاء وحل الالغاز تعمل على زيادة المرونة العصبية وتنشيط العقل .

- مارس يومياً مهام عقلية متنوعة بين ترتيب ومنطق وخيال

مثل :

• انظر إلى قطعة من الحديد المستخدم فى وزن المنتجات وفكر كم يبلغ وزن تلك القطعة الحديدية واحسب سعرها، ثم تأمل كيف تكون عنصر الحديد وكم السنين التى استغرقتها تلك على سطح الأرض والعصور المختلفة التى مرت عليها حتى تم استخراجه من الطبيعة وتنقلت من يد إلى يد حتى وصلت اليك، ثم هل شممت رائحة الحديد

أو تذوقت طعمه من قبل، ترى ما السبب فى اختلاف الحديد عن بقية المعادن ؟ وتأمل كيف تواجد الحديد فى النبات واجساد الحيوانات والبشر وحتى المبانى المعمارية تعتمد عليه فى انشائها، أثناء تفكيرك فى المعلومات المحددة مثل الوزن والسعر فأنت تستخدم الشق الأيسر لعقلك وعندما تتأمل فإنك تستخدم الشق الأيمن .

- انظر إلى بعض الفاكهة أو النباتات انتبه وركز فى تلك الفاكهة كأنك تذاكر لامتحان وتتذكر العناصر التى تحتوى عليها (بذلك تستخدم الشق الأيسر للمخ) ثم استخدم الشق الايمن بأن تتأمل فى ابداع الخالق كيف أخرج هذه من الارض تأمل فى لونها ومذاقها ورائحتها وتخيل رحلتها منذ أن زرعت الشجرة وانبتت إلى أن جائت إليك هذه الثمار..

مارس التمارين الآتية :

— تدرب على استخدام اليد المغايره فى الكتابة، فإذا كنت تستخدم اليد اليمنى فى الكتابة قم باستخدام يدك اليسرى خلال التمرين .

— استخدم الكتابة (بالعكس) بالعربى من اليسار لليمين والإنجليزية من اليمين لليسار، وفيه تستخدم اليد التى تكتب بها عادة ليس باليد المغايرة كما فى التمرين السابق..يمكنك أيضاً أن تكتب الكلمات بالمقلوب .

ثانياً: خرائط العقل

ما هى خرائط العقل ؟

- هى طريقة ونموذج للتفكير والتذكر وتسجيل الملاحظات والمعلومات قدمها الخبير العالمى «تونى بوزان» وهى تستخدم الألوان والأشكال والرموز التعبيرية والكلمات المفتاحية بهدف تحقيق العمل المتناغم بين وظائف شقى المخ، وتستخدم الترابط بين المعلومات حيث تجد الفكرة المركزية فى المنتصف وتتفرع منها بقية الأفكار الرئيسية والفرعية .

فوائد التفكير والمذاكرة بطريقة خرائط العقل

- استخدام الطاقة القصوى للمخ .

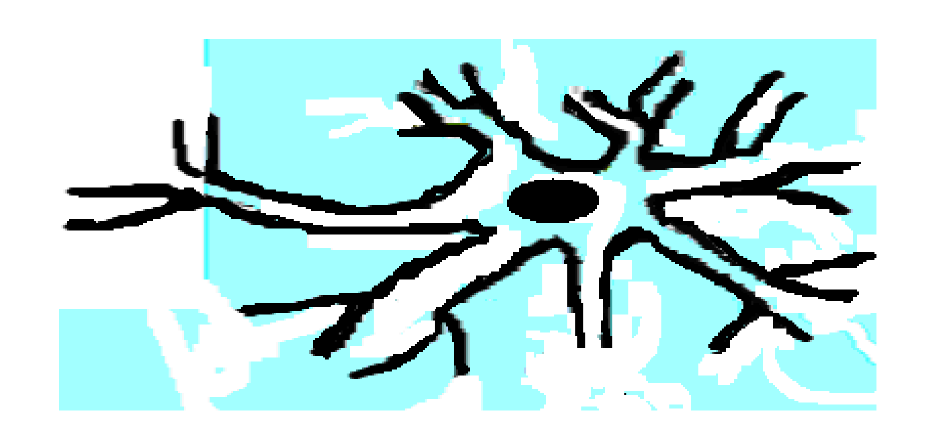
عن طريق تنشيط الشقين الأيمن والأيسر باستخدام الألوان والصور مع الكلمات فهى تتعامل مع الصوت الموجود فى الكلمات الدلالية والصورة الموجودة فى بالرموز التعبيرية بالاضافة ان شكل الخريطة العقلية عبارة عن صورة أيضا كما فى المثال لخرائط الأماكن فإن استخدام خريطة لمكان ما افضل من مجرد كتابة وصف لذلك المكان ..

- استراتيجية الترابط الذهنى فهى توضح علاقة الموضوع الرئيسى (الكتاب) بما يحتويه من أفكار فرعية وثانوية وعلاقة تلك المعلومات بعضها ببعض فهى تتعامل مع المنطق فى ترتيب الأفكار .

- استخدام الخيال فى اختيار الألوان والأشكال المعبرة عن الفكرة .
- سهولة التطبيق فهى لا تتطلب سوى أوراق بيضاء وأقلام ملونة ..

التفكير المتوهج :

إن عقل الانسان لا يفكر فى سلسلة سطور مثل الكومبيوتر وإنما يعمل بشكل متوهج وهى انتشار موجات التفكير فى افرع متشعبة انظر الشكل المقابل



هذا الشكل المستخدم فى تسجيل المعلومات بطريقة الخرائط العقلية وهو يتشابه مع الخلية العقلية .

ماذا تتطلب الخرائط العقلية ؟

١ . الأوراق

تكـون الأوراق غـير مسـطرة مثـل كراسـة الرسـم أو ورق الطباعـة وتصويـر المسـتندات .

لماذا ألغينا السطور ؟

لإعطـاء المخ الحريـة فـى التفكـير المتوهـج والتخلـص مـن نمـط المذاكـرة التقليـدى الـذى كان فـى شـكل سـطور متشـابة يمـل منهـا العقـل .

٢ . الألوان

اسـتخدم ثلاثـة ألـوان أو أكثـر واجعـل كل لـون يرمـز لشـىء محـدد مثـل (اللـون الازرق للعناويـن واللـون الاحمـر للأفـكار الرئيسـية عنهـا واللـون الاخضـر للأفـكار الفرعيـة) .

٣ . العقل

اطلـق لعقلـك وخيالـك العنـان (اكتـب ، ارسـم ، لـون وعـبر عـن فكرتـك بأشـكال ورمـوز تعبيريـة) .

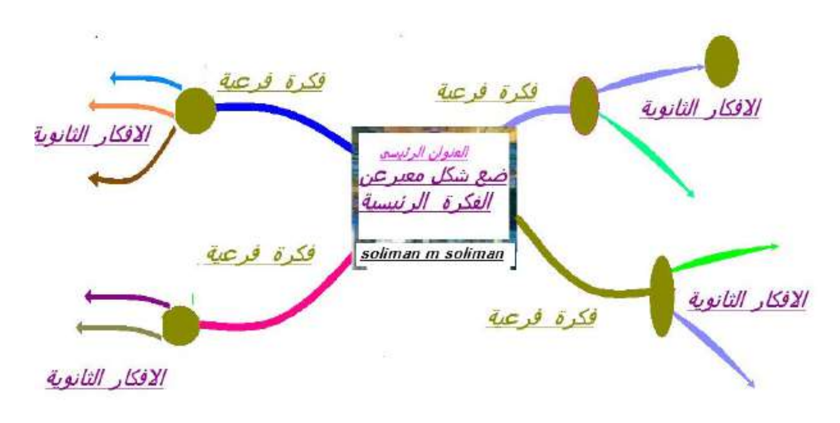
كيف تصمم خريطة ذهنية ؟

اكتـب فـى منتصـف الصفحـة العنـوان الرئيسـى واوجـد شـكلاً معـبراً عنـه ، ثـم تخـرج بأفـرع وتكـون هـذه الأفـرع غـير مستقيمة الشـكل لنتجنـب رتابـة السـطور ، ثـم تخـرج الأفـرع الثانويـة

وتأكد أن الأفرع الثانوية تبدأ من نهاية الأفرع الرئيسيه وهكذا استخدم الألوان فى كتابة ورسم كل فرع ، واكتب الكلمات بخط واضح فوق تلك الأفرع .

ملاحظات

- الكلمات تكون دلالية ترمز للفكرة (وهى الكلمات الأكثر تعبيراً عن المعنى والأكثر شمولية) وليست سطور طويلة .
- الرسوم تكون تلقائية بمعنى أنها تكون رسومات بسيطة رمزية وليست كتلك التى ترسم فى اللوحات فالهدف هنا هو المذاكرة وليس رسم لوحات فنية ويمكنك الاستعانة بأشكال وصور مطبوعة كملصقات أو استخدام برامج الكومبيوتر .
- الخطوط أو الأفرع كما وضحنا لا تكون مستقيمة وإذا رسمنا افرع ثانوية تكون من نهاية الفرع الأساسى (يمكنك رسم دائرة صغيرة لرأس كل فرع أو رسم تعبيرى لتجنب التداخل بين الأفرع) .
- يكون وضع الورقة بالعرض لتعطى مساحة أكبر للرسم والكتابة .
- تدرب أن ترسم بالرصاص أولاً ثم قم بالتلوين .



أمثلة تطبيقية للخرائط العقلية

التاريخ

درس التاريخ قد يكون يحكى عن حدث معين (معركة حربية مثلاً) فهو عبارة عن مجموعة عناصر أساسية وهى :

- ماذا ؟ ما هو ذلك الحدث التاريخى ؟
- أين حدث ذلك ؟
- متى حدث ذلك ؟
- لماذا ؟ ما هى الأسباب التى أدت إلى هذا الحدث ؟
- كيف دارت الأحداث ؟

- ما هى النتائج التى ترتبت على ذلك الحدث ؟
- فيمكنك رسم خريطة عقلية يكون عنوان الحدث فى المركز وتتفرع عنه باقى العناصر .



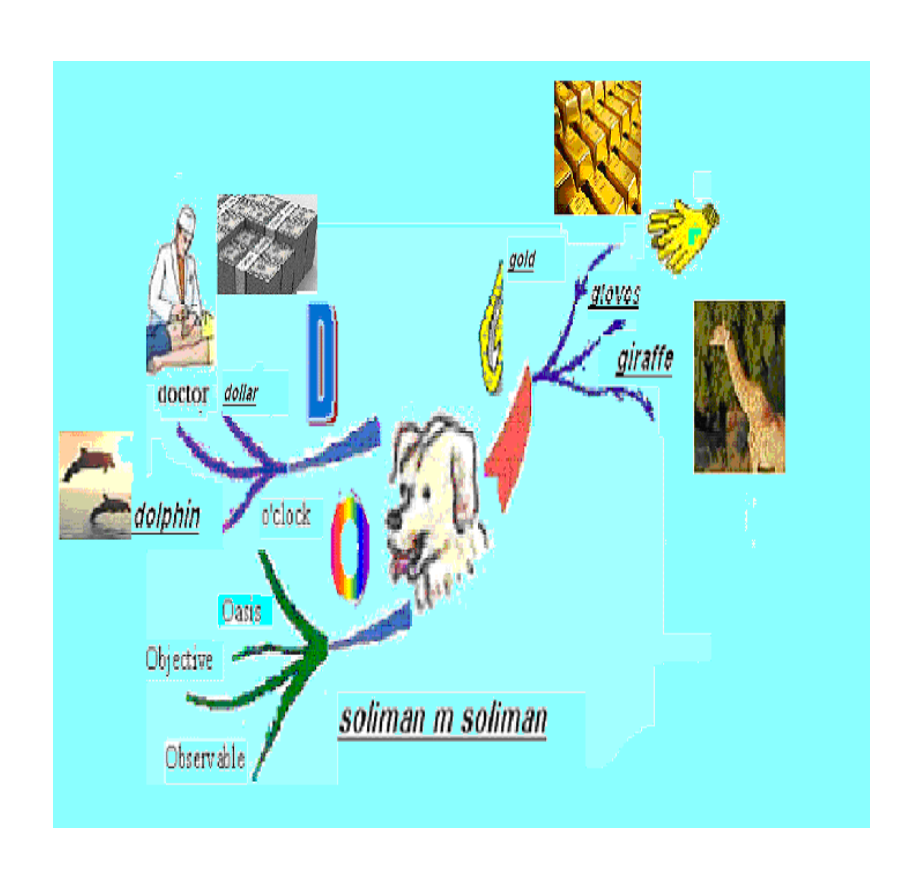
- أو أن درس التاريخ يحكى عن حضارة قديمة فبذلك تكون العناصر:
- اسم هذه الحضارة ؟
- «متى قامت» و«متى انتهت» (مدة هذه الحضارة) ؟
- اسماء الملوك او الحكام وأهم الشخصيات
- ملامح الحياة (العلوم والفنون والحالة الاقتصادي والاجتماعية)

مذاكرة اللغة و تذكر الكلمات:

يمكنك ابتداع عدة طرق لتتذكر من خلالها الكلمات التى تدرسها

مثال:

اختر أى كلمة أو اسم لتكون فكرة مركزية تتفرع عنها كلمات اخرى تختارها من ذاكرتك ومما تم دراسته على هذا المثال اخترنا **Dog** وجعلنا لها افرع رئيسية وهى مجموعة الحروف التى يتكون منها كلمة (**Dog**) وفى فرع **D** نخرج افرع للكلمات التى تبدأ بحرف ال **O** وهكذا **G** ويمكننا قبل ان نخرج الافرع للكلمات أن نجعل لكل حرف فرعين الاول للكلمات التى تبدأ بهذا الحرف والآخر للكلمات التى تبدأ بهذا الحرف على هذا المثال التى تجده فى الصفحة المقابلة وكذلك الحال فى كلمات أى لغة يمكنك أن تجعل الخريطة العقلية لحرف واحد او اكثر فيمكنك أن تجعل الخريطة لحرف «أ» او باللغة الانجليزية حرف «**A**»، أو تستخدم طرق الترابط والتداعى كأن تكتب كلمة وتتذكر الكلمات المرتبطة معها او تشابهها مثل (**All_ Tall Ball_ Wall_ Call**) فهم متشابهين فى انتهائهم بالأحرف «**All**» وفى طريقة النطق أيضا أو يكون الترابط من حيث التصنيف كأن تعمل خريطة ل « **animals**» تتذكر بها اصناف الحيوانات أو (**plant**) لأصناف النباتات .



تعلم فن التلخيص

تـدرب علـى مهـارة اسـتخلاص الأفـكار الرئيسـية والمعلومـات الاساسـية التـى يتناولهـا الكتـاب وتنحـى الأفـكار الثانوية متسـائلاً عـن النقـاط التـى يريـد مؤلـف المنهـج توضيحهـا مـن خـلال تلـك الصفحـات ؟ ويمكنـك تمييـز الأفـكار الرئيسـية باسـتخدام الألـوان و الأشـكال بـأن تضع فكـرة فـى داخـل شـكل وليكـن علـى سـبيل المثـال مربـع باللـون الأخضـر أو دائـرة زرقـاء وهكـذا وأنـت بذلـك

تستخدم الاشكال فى التذكر مما ينشط الذاكرة لأنه كما ذكرنا أن المخ يتذكر الصور والأشكال افضل من الكلمات المجردة ويمكنك الأكتفاء باستخدام الألوان فى التخطيط ثم رسم خريطة عقلية بعد ذلك لأن الخريطة العقلية عبارة عن شكل يتم رسمه فأنت بذلك تستخدم الشقين الأيسر (من خلال الكلمات التى تحددها) والشق الأيمن من خلال الأشكال والألوان التى ترسمها كذلك يمكنك ان تلخص الأفكار الرئيسية فى كل باب على حدة وترسم له خريطة عقلية يكون عنوان الباب هو الفكرة المركزية وبقية العناصر أو الأفكار هى الأفرع التى تخرج منه .

تدرب على التلخيص :

- احضر مقال صحفى
- احضر قلم لتستخدمه فى الشطب أو القلم المستخدم فى التعديل (corrector)
- اقرأ المقال كاملاً .
- اسأل نفسك ما هى الأفكار الرئيسية التى يتناولها الكاتب ؟
- اقرأ المقال مرة ثانية مع حذف الجمل والعبارات الغير رئيسية لتحديد النقاط أو الأفكار الرئيسية .

الإستطلاع :

- وهذا أسلوب للقراءة السريعة بأن تأخذ فكرة عامة أولاً عن الباب أو الوحدة الدراسية من خلال :

- قراءة العنوان ثم المقدمة ومعرفة الأهداف من هذا الباب الدراسى .

- نظرة شاملة على العناوين الرئيسية والفرعية.

- اقرأ الكلمات المكتوبة بخط بارز.

- الق نظرة علي الرسومات التوضيحية أو الصور إن وجدت .

- اقرأ الأسئلة والتمارين .

ثم قم بتخطيط المعلومات الهامة والرئيسية لكى تكتبها بعد ذلك فى أوراق خاصة بك وبذلك تكون قد أعدت صياغة المادة العلمية وينصح « رامون كامبايو « فى كتابه (ضاعف قوة ذاكرتك) بأن تجعل سطور الملخص قليلة ويكون عدد الكلمات من ١٠ الى ١٢ كلمة فقط فى السطر وتكون فى مساحة ثلثى الورقة وتترك الثلث الباقى تستخدمه كمسودة لكى تكتب فيها الارتباطات التى ابتدعتها وتلك الروابط التخيلية التى شرحت لك كيفيتها سابقا فى طرق الذاكرة كما أنه يفضل أن تبدأ بتلخيص المعلومات السهلة أولاً لتشجع نفسك على الاستمرار ويجب أيضاً أن تتأكد من فهمك للمادة التى تلخصها وتسأل المدرس إن كانت هذه الملخصات صحيحة أم لا إذا كنت تواجه صعوبات .

- يمكنك أن تستخدم ثلاثة ألوان فى تخطيط عناوين الكتاب (العناوين فقط وليس النصوص كاملة) ؛ اللون الأول

للعناوين الرئيسية وليكن الأزرق وهو لعنوان الباب ثم اللون الأحمر للتقسيمات الفرعية ثم اللون الأخضر للنقاط التى تحتويها التقسيمات الفرعية التى استخدمت معها اللون الأحمر سابقاً وقم بتظليل العناوين والكلمات المفتاحية فقط وليس السطور كلها .

- بعد التخطيط وعمل الملخصات قم بعمل الخرائط الذهنية وقم باستخدام الألوان للتقسيمات الرئيسية والفرعية والنقاط التى تحتويها العناوين الفرعية كما يفضل أن تستخدم الشكل الدائرى فى رسم الخرائط العقلية لأنه مريح للنظر أكثر .

تلخيص المحاضرات

ستجد المحاضر يحدد الأفكار الرئيسية ويركز عليها أثناء الشرح

- إذا كان المحاضر يشرح باستخدام وسائل العرض (بروجيكتور **projector**) ستجد الأفكار الرئيسية مكتوبة فى شرائح العرض الباوربوينت (**power point**) .

- يمكنك تحديد المعلومات الرئيسية من خلال شعورك بأهمية هذه النقاط وأنها تذكرك بالمحتوى العام للمحاضرة .

- استخلص الكلمات الدلالية التى تحتوى على مفاهيم أكثر شمولية وتعبر عن المعنى المقصود .

- بعد قيامك بالتلخيص واستخلاص الكلمات الدلالية قم برسم الخريطة الذهنية .

- استخدم هذه الملخصات والخرائط العقلية فى المراجعة .
- يمكنك استخدام تلك الملخصات والخرائط الذهنية فى شرح المعلومات لزملائك (راجع ما ذكرنا فى ممارسة المعلومات و التعلم بالتدريس) .

ملاحظة:

لا تدون وتلخص المعلومات اثناء القراءة فهذا يعطى إيحاء بعدم التذكر وإن استطعت تسجيل المحاضرات فافعل ذلك ثم لخص بعد ذلك من خلال تلك التسجيلات .

* اقرأ وذاكر فى البداية بدون مقاطعة وبمنتهى الثقة ثم قم بكتابة الملخصات والمراجعة بعد ذلك .

الفصل الثانى

طرق واستراتيجيات الذاكرة الفائقة

أولاً: ما هو تعريف الذاكرة ؟

الذاكـرة هـى عمليـة ذهنيـة لتخزيـن المعلومـات والخـبرات والتجـارب واسـتراجعها مـرة أخـرى .

*** وتنقسم الذاكرة من حيث المدة الزمنية الى:**

١. الذاكرة اللحظية : عدة ثوان.

٢. الذاكرة قصيرة المدى : عدة دقائق.

٣. الذاكرة متوسطة المدى : عدة ساعات.

٤. الذاكرة طويلة المدى : عدة أسابيع أو شهور أو سنوات.

* لكـى نسـتفيد مـن الذاكـرة فـى التعلم نريـد ان ننقـل المعلومات بعـد مذاكرتهـا إلى الذاكـرة بعيـدة المـدى لاسـتخدامها ولاجتيـاز الامتحانـات وسنشـرح كيفيـة تحقيـق ذلك فـى الصفحـات التاليـة .

عملية الذاكرة تمر بعدة مراحل

الإنتباه :

وفيها يتم تهيئة الحواس لاستقبال المعلومات وبالانتباه يأتى التركيز .

التخزين :

وهى عملية تسجيل المعلومات فى العقل من خلال قرائتها وتحليلها ويتم من خلالها انتقاء المعلومات الهامة التى نريد استراجعها فى المستقبل .

الإسترجاع أو الإستدعاء :

وهو استدعاء المعلومات التى تم تخزينها فى وقت الحاجة إليها.

وهناك ثلاثة أساليب للحفظ هى :

- **التفكير:** وهو فهم المعلومات وتحليلها مثل قوانين الفيزياء والرياضيات تحتاج إلى فهم لحفظها وتطبيقها.
- **التكرار:** وسنشرح لاحقاً موضوع كأحد أهم العوامل التى تؤثر على الذاكرة والتعلم .
- **استخدام التخيل :** قم بتخيل صور للمعلومات وكلما كانت الصور مختلفة وغير منطقية كلما تذكرها العقل بشكل أقوى وأسرع فيمكننا القول بأن العقل يجرى وراء الأشياء الطريفة والغريبة المبالغ فيها.

- وستجد فى الصفحات التالية استراتيجيات فائقة القوة فى التعامل مع الذاكرة بمراحلها من قوة الإنتباه والتركيز والإهتمام بالمعلومات التى تريد الاحتفاظ بها واسترجاعها، وأيضاً تخزين المعلومات باستغلال الطريقة التى يعمل بها العقل وتخزين المعلومات بشكل صور واستخدام الألوان والرموز التعبيرية ليكون استرجاع المعلومات أكثر قوة واستغلال الطاقة القصوى للعقل .

ثانياً :الطرق الرئيسية للذاكرة

(لو تم تغذية المخ بمعلومات جديدة تساوي عشر معلومات في كل ثانية ولمدة ستين سنه بدون توقف فان مقدار ما تم تغذيته من مخ الإنسان من هذه المعلومات يعادل اقل من نصف المساحة المخصصة لتخزين المعلومات فيه وأؤكد أن مشاكل الذاكرة ليست لها علاقة بسعة المخ، ولكنا ترجع إلى إدارة الانسان لتلك السعة الغير محدودة) .

البروفيسور «مارك روز نزن»

هنـاك طـرق وخطـوات رئيسـية لتحقيـق الذاكـرة القويـة التـى ترغبهـا وهـى :

الإنتباه

الترابط الذهنى

التخيل والتصور

الممارسة

١ . الانتباه

لكى تستدعى وتحافظ على انتباهك يلزمك أن :

أولاً : اسـتعد ذهنيـاً و ابتعـد عـن مسـببات الإرتبـاك مـن قلـق وحالـة نفسـية سـلبية أو انفعـال والإرهـاق وقـد وضعـت لـك قسـماً خاصـاً فـى كتـاب (كيـف تسـتعد..للنجاح فـى الحيـاة الدراسـية) للتحكـم فـى الشـعور وكيفيـة تحقيـق الهـدوء والراحة النفسـية والتفكـير الإيجابـى وهـو اعتقـاد وتوقـع النجـاح والثقـة فـى النفـس وفـى قدراتـك العقليـة .

ثانيـاً : ابتعـد عـن الإكثـار مـن تنـاول المشـروبات التـى تحتـوى علـى الكافيـين مثـل (الشـاى - البـن - الصـودا التـى تحتـوى علـى كافيـين)

ثالثـاً : تجنـب القـراءة دون فهـم واسـتيعاب ، حتـى يكـون لمـا تتعلمـه معنـى .

تدرب على الإنتباه

- اختر أى موضوع و فكر به لمدة خمس دقائق متجاهلاً أية أفكار أخرى .
- فكر فى الأشخاص الذين تقابلهم مدققاً لتذكر ملامحهم، و ملابسهم والوانها وغير ذلك .
- انظر إلى شىء ما لمدة ثوان أو دقائق ثم أدر وجهك عنه محاولاً تذكر هيئته وشكله ولونه .
- تذكر أحداث اليوم محاولاً ترتيبها بالتفصيل .
- عندما تذهب إلى مكان ما مثل حفل أو مكان تجارى أو غير ذلك فبعد أن ترجع اجلس متذكراً مواصفات ذلك المكان وكيف دارت وتتابعت الأحداث .

٢. الترابط الذهنى

المقصود بالربط الذهنى هو أن يقوم العقل بإيجاد علاقة بين شيئين وعملية الربط الذهنى بين الأمور من أقوى استراتيجيات الذاكرة وتجعل عملية التعلم أسهل كثيراً فكلما أوجدت علاقة بين شىء غير معلوم بالنسبة لك وبين شىء آخر معلوم سابقا كان ذلك أسهل فى تثبيت المعلومات وحفظها فعندما تبدأ فى مذاكرة معلومات جديدة ابحث فى ذاكرتك عن علاقة بين تلك المعلومات القديمة والجديدة وأيضا تسلسل وترابط المعلومات فى محتوى الكتاب ويمكنك معرفة تلك الروابط من

خلال التصفح والقراءة السريعة فتأخذ أولاً فكرة عامة عن المادة واقسامها وترابط المعلومات مع بعضها البعض..وقد يكون هناك ترابط حقيقى بين معلومات سابقة أو حتى تخيلى، ومن أمثلة الترابط أن تشبه الأعصاب لدى الإنسان بأسلاك الكهربائية تسير فيها الإشارات من و إلى المخ، وقد تجد ارتباط بين ارقام تريد حفظها وبين ارقام أخرى تحفظها مسبقاً، وقد يكون الترابط بالتضاد فعندما أقول أن الشق الأيسر يقوم بالمهام التى تتطلب ترتيب ومنطق فذلك يستدعى أن يقوم الشق الأيمن بالمهام الأخرى التى تتطلب خيال واشياء غير محددة وقد يكون الترابط بين شيئين بسبب حدوثهما فى نفس الوقت فقد يكون حدث تاريخى متوافق مع يوم ميلاد احد اقاربك، وهناك طرق اخرى كثيرة تمكنك من خلق روابط بين اشياء وأخرى بلا حدود، اذكر إلى الآن حين كنت فى المرحلة الابتدائية علمنا احد مدرسى اللغة الإنجليزية ان الاربعة حروف الانجليزية (**b , d , q , p**) تشبه عصا وكرة تتنقل (وهذه علاقة تخيلية) فعندما تضع الكرة أسفل يمين العصا يكن حرف **b** وعندما تضع الكرة اسفل الشمال يكن حرف **d** وعندما تضعها أعلى اليمين يكن حرف **p** وعندما تضع الكرة أعلى اليسار يكن حرف **q** وهكذا فإن معارفنا حتى وإن كانت بسيطة يمكننا ان نستخدمها لاكتساب المزيد من المعلومات والمعارف بإيجاد روابط بين الأشياء ..

تدريب :

- تـدرب علـى الأرقـام (مـن ١ الى ٢٠) واربـط بين كل رقمٍ وشـىء مـا يشـبهه فـى الشـكل فالرقـم واحـد يشـبه القلـم مثـلاً أو أى ترابـط آخـر مثـل الرقـم اثنـين والنظـارة لأن لهـا عدسـتين .
- التداعى أحد انواع الترابط الذهنى :

مثـل اسـتخدام الحـرف الأول مـن كلمـة معينـة كمسـاعد لتذكـر الكلمــة نفســها مثــل (ARE) جمهوريــة مصــر العربيــة باللغــة الانجليزيــة **Arab republic of Egypt** فأخذنــا الحــرف الأول مـن كل كلمـة وجعلناهـم فـى كلمـة واحـدة .

مثـال آخـر (صنـع بسـحرك) اختصـار مقامـات الصـوت (صبـا نهاونـد عجـم بيـات سـيكا حجـاز رسـت كـرد)

ص	صبا
ن	نهاوند
ع	عجم
ب	بيات
س	سيكا
ح	حجاز
ر	رست
ك	كرد

٣. التخيل والتصور

إن استخدام قوة التخيل يعمل على تنشيط الشق الأيمن للمخ وهذه من أقوى استراتيجيات الذاكرة أن تستخدم طاقة المخ بشقيه الأيمن والأيسر وفى إحدى الدراسات طلب الباحث «جوردون باور » من بعض الأشخاص أن يستذكروا جملاً مثل (الحصان يأكل الموز، البقرة تركل الكرة) والتعليمات أعطيت لبعض الأشخاص أن يقرأوا تلك الجمل ببساطة والبعض الآخر يقوموا بتخيل صوراً لتلك الجمل وكانت النتائج أن الاشخاص الذين يتصورون الجمل كانت إجابتهم صحيحة بنسبة ٦٢٪ أما الذين قرأو بدون تصور فكانت اجاباتهم ٤٢ ٪، فإن كنت تدرس حدثاً تاريخياً مثلاً أو تجربة كيميائية قم بتصورها و قم برسم المعلومات بصور ملونة مع إضفاء الأصوات كأنك تراها تحدث أمامك فذلك يساعد على استرجاع المعلومات بقوة.

الأرقام والتخيل:

حتى الأرقام يمكنك استبدالها بصور حتى يسهل تذكرها لأن قدرة المخ على تذكر الصور أكبر من تذكر الكلمات والأرقام .

تدريب :

- ارجع إلى التدريب الذى مارسناه سابقاً فى الترابط الذهنى وهو ان تربط الاعداد من (١ الى ٢٠) بأشكال معينة
- الآن استبدل الأرقام بصور الأشياء التى وجدت تشابه

بينهـم. – يمكنـك أن تكتبهـم فـى قائمـة وتكـرر قرائتهـا مـع تخيـل التشـابه بـين العـدد والشـكل حتـى تحفظهـم تمامـاً .

– استخدم هـذه القائمـة دائمـاً فـى حفـظ الارقـام ولا تغـير الصـور التـى استبدلت بهـا الأرقـام .

ويمكنـك عمـل قائمـة بمجموعـة الأرقـام مـن ١ الى ١٠٠ أو أى عـدد تريـد فـإذا أردت حفـظ مجموعـة مـن الأرقـام أو معلومـات تحتـوى علـى أرقـام و تريـد إلى تذكرهـا استبدل تلـك الأرقـام بصـور وقـم بعمـل روابـط بـين تلـك الصـور .

مثـال : إذا كنـت تريـد حفـظ أن الـوزن الـذرى للكربـون ٦ وكنـت سـابقا قـد اسـتبدلت العـدد ٦ بصـورة فـأس فتخيـل أنـك تمسـك فـأس ضخـم مصنـوع مـن الكربـون أو تدخـل حجـرة كبـيرة مليئـة بالكربـون تكسـرها بالفـأس فتتنـاثـر ذرات الكربـون مـن حولـك وتتقافـز بشـكل بلهوانـى .

استخدم المبالغة والدعابة فى التخيل:

كلمـا كانـت الصـور مختلفـة وغـير منطقيـة كلمـا تذكرهـا العقـل بشـكل اقـوى واسـرع فيمكننـا القـول بـأن العقـل يلهـث وراء الأشـياء الطريفـة والغريبـة المبالـغ فيهـا وهـذا مـا يعـرف ب مبـدأ «فـون ريسـتورف» الـذى ينـص علـى أن (أى شـىء غـير مألـوف او مبهـج أو مضحـك يمكـن أن يتـم استرجاعه بسـهولة بواسـطة العقـل أكثـر مـن الأشـياء الأخـرى التـى تبـدو عاديـة ومملـة)، تخيـل لـو أنـك تسـير فـى الطريـق وتمـر بجـوارك السـيارات غـير ملتفـت لمـن يقـود

تلك السيارات أما لو وجدت ان هناك تمساحاً بداخلها سوف تلفت إليه، أليس كذلك ؟ ثم وجدت أن ذلك السائق مرتدياً ملابس تنكرية تشبه جلد التمساح فلو كان يرتدى زياً عادياً ما كان لفت انتباهك دون بقية السائقين فى الطريق .

- إن استخدام التخيل فى تكوين صورة «كاريكاتيرية» أو مختلفة أو ساخرة هو ملخص للذاكرة المدربة فيمكننا القول بأن الذاكرة المدربة تكون صوراً مختلفة أو ساخرة للأشياء ومواصفات الصورة التخيلية التى تدعم الذاكرة أنها تتسم بالبروز فهى :-

١ . ضخمة الحجم :

كما فى المثال السابق تخيلنا أن الفأس ضخم .

٢ . تحتوى على حركة :

اخبرتك أن ذرات الكربون تتناثر حولك .

٣ . الاستبدال:

فى المثال السابق كان الفأس مصنوع من الكربون وليس الحديد والخشب.

٤ . المبالغة:

اخبرتك ان حجرة المعمل مليئة بالكربون.

أوجد علاقة (روابط) متسلسلة بين الصور

مثلاً لحفظ الأرقام :

بعد أن تقوم باستبدال الأرقام بصور كما فى التدريب الذى مارسناه سابقاً فى الترابط الذهنى قم بإيجاد علاقة (ترابط) بشكل متسلسل بين تلك الصور

مثلا لو أردنا حفظ رقم (١٩٤) اذا كنا قد استبدلنا رقم ١ بصورة شجرة ورقم ٩ بصورة طبلة ورقم ٤ بصورة دجاجة فنوجد روابط متسلسلة بين تلك الصور مثلاً كأنك ترى شجرة ثم تلمح تحتها طبلة كبيرة ثم يخرج منها عدد كبير من الدجاج يعزفون بمناقيرهم على تلك الطبلة .

مثال آخر لحفظ قائمة كلمات :

حصان قميص سلحفاة وردة منضدة جرار اسفنج طماطم ليمون بازلاء..

نقوم أولاً بتخيل الصور ثم نوجد علاقة متسلسلة بينهم فتخيل مثلاً أنك ترى حصان «لمدة ثانية استحضر صورة حصان لتربط بينها وبين باقى الكلمات بعد ذلك) تخيل هذا الحصان يرتدى قميص تخرج من جيبه سلحفاة وفى فمها وردة تمتطى الحصان وتقوده بها فيجرى ويقفز ليقف فوق منضدة كبيرة جداً وكانت المنضدة عبارة عن جرار (جرار نقل على شكل منضدة) يسير بسرعة فوق طريق وكانت الأرض ممهدة بالإسفنج بدلاً من الإسفلت مما جعلهم يتقافزون بحركات بهلوانية وكانت اشارة المرور مصممة بنباتات بدلاً

مـن الإشـارة الضوئيـة فالطماطـم كاشـارة حمـراء والليمـون إشـارة صفـراء والبـازلاء إشـارة خضـراء.

٤ . الممارسة

يقـول فيلسـوف أمريـكا « رالـف والـدو ايمرسـون « (إن تـذوق اكسـيد النيـتروز ومشـاهدة نـيران الـبركان الصناعـى أفضـل مـن مجلـدات الكيميـاء) سـواء كنـت تتعلـم مـادة علميـة كالكيميـاء فأنـت بحاجـة الى الممارسـة العمليـة أو كنـت تتعلـم لغـة اجنبيـة فتحتـاج إلى ممارسـة تلـك اللغـة مـن خـلال التحـدث والإسـتماع والقـراءة لتلـك اللغـة حتـى تتقنهـا

- يمكنـك شـرح معلومـات أى مـادة لصديـق أو تسـجل شـرح المادة صوتـا او فيديـو وقـم بتطبيـق المعرفـة والمعلومات التـى لديك كلما أمكـن ذلـك فهـذا يدعـم ذاكرتـك ويحفـزك للمزيـد مـن التعلـم..

التعلم بالتدريس :

استخدم هـذه الطريقـة البروفيسـور الفرنسـى «جـان بـول مارتن» وقـد اثبتـت فاعليـة كبـيرة ويمكـن تطبيـق التعلـم بالتدريـس بـأن تقسـم المنهـج بينـك وبـين زميلـك وكل واحـد منكمـا يقـوم بشـرح جـزء مـن المنهـج أو الـدرس الـذى تذاكرونـه ..

فوائد ممارسة التدريس :

- يجعلـك ترتـب أفـكارك وتنظمهـا فلابـد مـن ذلـك حتـى تتمكـن مـن الشـرح .

- تتعرف على الأجزاء التى تحتاج إلى مراجعة .
- قيامك بالشرح يجعلك تركز على الأفكار الرئيسية وترابط المعلومات ببعضها .
- عندما تشرح لزملائك قد يكون لديهم اسئلة تكون اختباراً لفهمك واستيعابك للموضوع الدراسى .
- قد دلت الدراسات أن الإنسان يتذكر في نهاية الشهر ١٣٪ من المعلومات التي يتلقاها عن طريق السمع ، و٧٥٪ من المعلومات التي يتلقاها عن طريق السمع والبصر، ٩٥٪ من المعلومات التي يتلقاها عن طريق المشاركة في الحوار والممارسة والكتابة .

ثالثاً: أهم العوامل التى تؤثر فى الذاكرة

أولاً : الإهتمام

ثانياً : التركيز

ثالثاً : التكرار

أولاً :الإهتمام

- **لا توجد مذاكرة بدون اهتمام :**

إذا لم تكن مهتماً بشىء فلن تنتبه إليه من الأساس فعادة

ما يكون انتباهك متجها إلى ما أنت على اهتمام به فتخيل لو أنك فى حفل يضم مئات أو آلاف الشخصيات وكان من بين تلك الجموع بعض من نجومك المفضلين الا ينجذب انتباهك الا هؤلاء دون غيرهم ؟ كذلك إذا كانت لديك اهتمام فى معرفة معلومات معينة فإن انتباهك ينجذب إلى تلك المعلومات دون غيرها .

– فكر فى الدوافع والأسباب :

لماذا تقرأ هذا الكتاب أو تدرس تلك المواد ؟ هل لديك أسباب محددة ؟ إذا كنت تريد أن تتقن اللغة الإنجليزية مثلاً فاكتب فى ورقة هذا الهدف (اتقان اللغة الإنجليزية) واكتب تحته خمس أسباب تدفعك لتحقيق هذا الهدف ثم اقرأ تلك الورقة يومياً .

– الفهم والإستيعاب يقوى الإهتمام :

إن فهم المعلومات يزيد من الإهتمام بالدراسة لأن الإنسان بطبعه يحب أن تكون لديه معرفة ومن دلائل تقدير الناس للعلم هو ادعاء من لا يمتلكونه فتجد الجاهل ينكر جهله متصنعاً امتلاكه للمعرفة لأنه يدرك قدر وقيمة العلم، فربما تجد نفسك فى كليه أو قسم بناء على احكام مكتب التنسيق والقبول فى الجامعات وربما لم تكن ترغبه أو تعرفه أصلاً، لكن إذا وجدت هناك علماً حقيقياً وكنت فاهماً مستوعباً لهذا العلم وتتقنه فإنك ستهتم به .

- **حدد الهدف من المذاكرة :**

قبل أن تبدأ فى المذاكرة اعرف ما هو المهم أن تلاحظه وتتذكره وما هى المعلومات والمفاهيم التى يريد مؤلف الكتاب أن تتذكرها، وإليك هذا المثال من كتاب (الدليل الكامل للتحكم فى الذاكرة) ل «هارى لورين» وقد وجدت الكثير يشارك هذه الفقرة على صفحات التواصل الاجتماعى «فيسبوك» دون تفهم للمغزى المقصود من ورائها وما علاقتها باستراتيجيات الذاكرة ؟

من فضلك اقرأ الفقرة التالية بعناية شديدة :

(انت تقود حافلة بها أربعون شخصاً، توقفت الحافلة عند المحطة ونزل منها عشرة اشخاص وركب ثلاثة، فى المحطة التالية نزل سبعة اشخاص وركب شخصان، توجد محطتان أخريان حيث نزل أربعة اشخاص فى كلاهما وركب ثلاثة فى إحداهما ولم يركب أحد فى الأخرى، فى تلك النقطة اضطرت الحافلة للتوقف بسبب عطل فنى، بعض الركاب كانوا فى عجلة من أمرهم فقرروا مواصلة الطريق سيراً على الأقدام ولذلك نزل ثمانية ركاب، وعندما تم اصلاح العطل الفنى وصلت الحافلة إلى آخر محطة وهناك نزل بقية الركاب) .

الآن وبدون اعادة قراءة الفقرة السابقة، لنرى هل يمكنك اجابة سؤالين بشأنها، إن السؤال ليس عن عدد الركاب كما هو متوقع لكنما (كم عدد المحطات التى توقفت عندها الحافلة ؟) السبب فى الخطأ الذى يقع فيه أكثر القراء للمرة الأولى لهذه

الفقـرة هـو تأكدهـم أن السـؤال سـيتعلق بعـدد الـركاب، ولذلـك تم الإنتبـاه لعـدد الـركاب الصاعديـن والنازلـين مـن الحافلـة، فقـد كانـوا مهتمـين بعـدد الـركاب، علـى اعتقـاد أن عـدد المحطـات شـىء غـير مهـم فلـن ينتبـه إليـه ولذلـك لم تسـجل فـى الذهـن ولم يتـم تذكرهـا ولكـن إذا شـعر البعـض بأهميـة عـدد المحطـات أو شـعروا بأنهـم سـوف يسـألون عـن هـذه النقطـة بالتحديـد، لعرفـوا إجابـة ذلـك السـؤال، أى تذكـروا عـدد المحطـات التـى توقفـت عندهـا الحافلـة وهـذا تأثـير الإهتمـام علـى الذاكـرة .

وهناك سؤال آخر حول تلك الفقرة فأجب دون إعادة القراءة

ما هو اسم سائق الحافلة ؟

هـذا سـؤال مخـادع وهـو لاختبـار الملاحظـة وليـس اختبـاراً للذاكـرة، ويريـد المؤلـف (هـارى لوريـن) أن يلقنـك أهميـة الاهتمام بالذاكـرة، هـل أخبرتـك قبـل أن تقـرأ قصـة الحافلـة أنـى سأسـألك عـن اسـم قائـد الحافلـة ؟

لـو كنـت قـد فعلـت لاهتممـت انـت بالاسـم وأردت ملاحظتـه وتذكـره، علـى الرغـم مـن ذلـك فهـو نـوع مـن الأسـئلة المخادعـة وربمـا لم تلاحـظ بالقـدر الكافـى لكـى تتمكـن مـن إجابتـه أعتقـد أنـك تتشـوق لمعرفـة إجابـة السـؤال الثانـى، حسـناً، فـى الحقيقـة اول كلمـة فـى الفقـرة هـى «انـت» ومـن ثـم فالإجابـة الصحيحـة عـن سـؤال (مـا هـو اسـم سـائق الحافلـة ؟) هـو اسـمك انـت ! ، فأنـت مـن كان يقـود تلـك السـيارة..

انه اختبار لقوة الملاحظة أكثر من كونه اختبار للذاكرة، ولكن كلاً من الذاكرة والملاحظة مرتبطان ارتباطاً وثيقاً ببعضهما البعض، فلا يمكنك تذكر شيء لا تريد أن تتذكره أو لست مهتما بتذكره .

ومن هنا نستخلص قاعدة هامة لتحسين الذاكرة، وهي.. الرغبة والاهتمام بالتذكر .

اتخذ القرار الحاسم

هل يكفى الإهتمام فقط ؟ لا بل أن تتخذ القرار الحاسم بأن تتحرك وتعمل لتحقيق التميز مهما كانت التحديات والظروف خذ القرار الآن لتكون نشطاً ذهنياً فان ما تشعر به هو قرار عقلى، إذا كنت تشعر بالإحباط أوالخمول فهذا قرارك وإذا أردت استبداله بشعور إيجابى ملىء بالنشاط والحيوية فهذا يأتى بقرار منك أيضاً، ثم قم بالتنفيذ فعلياً لأن الأحلام بدون عمل هو مضيعة للوقت وذلك فارق جوهرى بين إنسان متميز ناجح وبين الآخرين .

ثانياً: التركيز

مفهوم التركيز :

يحدث التركيز عندما نتمادى فى الانتباه وعندما تلغى التفكير فى أى شىء آخر ولا تحفظ غير الشىء الذى تركز عليه فمعنى انك تركز على شىء هو ان تضع فى اهتمامك وتشغل ذهنك بشىء وتلغى التفكير فيما عداه .

العوامل التى تقوى التركيز هى :

- الإهتمام .
- الفهم .
- الحالة الذهنية الإيجابية .
- تنظيم الوقت والمكان والأدوات الدراسية .
- القـراءة المتواصلـة غـير المتقطعـة فـإذا وجـدت كلمـة صعبـة الفهـم لا تتوقـف عندهـا لكـن أكمـل القـراءة وسـتتضح لـك مـن خـلال المعنـى العـام للموضـوع .

- **التوزيع :**

قـم بتوزيـع وتقسـيم المنهـج الدراسـى حسـب صعوبـة المـادة فكلمـا كانـت اصعـب كلمـا جعلـت أقسـامها أكثـر .

- **استخدم الحواس:**

استخدم نـبرة صوتـك فـى تسـميع المعلومـات الرئيسـية الهامـة وعـبر بجسـدك وملامـح وجهـك عـن تلـك المعلومـات.

- **اوقف الحوار الداخلى:**

عليـك بالإعتقـاد الإيجابـى بأنـك قـادر علـى التركيـز وقـم بتنحيـة أى أفـكار أخـرى جانبـاً وإن طـرأت علـى ذهنـك أيـة أفـكار لا علاقـة لهـا بالمـادة التـى تذاكرهـا أثنـاء فـترة التركيـز فاكتبهـا فـى مفكـرة خاصـة وعـد سـريعاً لإكمـال المذاكـرة كمـا

يفضل أن تعمل جلسة قبل المذاكرة فى عدة دقائق لتفريغ الذهن من أية أفكار جانبية وكتابتها بشكل مختصر فى ورقة خاصة لذلك .

- قم بالتأكيد على لسانك بالتوقف كأن تلصق لسانك فى سقف حلقك خلف الأسنان فيعمل ذلك على الحد من التحدث والحوار الداخلى لأن العقل والجسم كل منهما يؤثر على الآخر فاللسان هو آداة النطق وعندما تؤثر على لسانك وتجعله فى حالة توقف فإن ذلك ينعكس على تفكيرك أيضاً.
- اهتم بالتغذية السليمة والنوم الصحى فإن نظام الغذاء السىء قد يتسبب فى عدم التركيز وأيضا للنوم تأثير هام على العمليات الذهنية.
- قم بتنظيم الوقت والإلتزام به.
- تخيل أنك تشرح المعلومات لصديق.

الإضاءة :

إن للضوء تأثير على سلوكنا ليس مجرد الرؤية وانما كمنشط لأفكارنا وشعورنا أيضاً، ومهم أن تناول جرعتنا من ضوء الشمس خاصة فى وقت بداية الشروق وعند الغروب لإنتاج فيتامين «د».

– إذا تمكنـت مـن المذاكـرة فـى ضـوء النهـار فهـذا جيـد أن تكـون بجانـب نافـذة تسـمح لـك بدخـول أشـعة الشـمس أمـا إن لم تسـتطع توفـير ذلـك فاحـرص علـى أن تكـون درجـة الإضـاءة مناسـبة اثنـاء المذاكـرة بحيـث يكـون الضـوء سـاطعاً وتكـون الكلمـات التـى تقرأهـا وتكتبهـا واضحـة .

الضوضاء

إن الضوضـاء تشـتت الإنتبـاه كمـا أن لهـا أيضـاً تأثـيراً سـلبياً علـى الصحـة العامـة ويجـب تفاديهـا فيمكنـك وضـع سـدادات لـلأذن أو وضـع سماعـات موسـيقى (هانـد فـرى) لتفـادى التأثـر بهـذه الضوضـاء كمـا يمكنـك تغيـير الأبـواب والنوافـذ بحيـث تكـون مانعـة للصـوت إذا كان هنـاك ضجيـج يأتـى مـن الخـارج يؤثـر علـي تركيـزك .

الضجة البيضاء

مـا هـى الضجـة البيضـاء ؟ وكيـف نسـتخدمها للتخلـص مـن الضوضـاء المزعجـة ؟

– إن الضجـة إذا كانـت مسـتمرة علـى وتـيرة واحـدة غـير متقطعـة فإنهـا لا تجـذب ولا تشـتت الإنتبـاه فهـى لا تؤثـر علـى التركيـز، وفـى نفـس الوقـت يمكـن أن تشـكل تغطيـة علـى الضجيـج أو الضوضـاء الخارجيـة وبذلـك تحـدث تغطيـه علـى الضوضـاء المزعجـة ، ويمكنـك الحصـول علـى هـذه الضجة البيضـاء مـن خـلال صـوت المروحـة أو المكيـف وبعـض أجهـزة

التليفزيون وقديما عندما كنا نستخدم المذياع (الراديو) اثناء ادارة المؤشر بين المحطات فينتج صوت مميز يمكن استخدامة لغرض التغطية على الضوضاء المزعجة .

أهمية التركيز

إن التركيز يجعل طاقة المخ متجهة نحو إنجاز الهدف الذى ترغب فى تحقيقه وهو يعنى أن تنغمس فى آداء مهامك الدراسية وهذا ما نريد تحقيقه والمحافظة عليه أثناء المذاكرة أو حين نساعد اطفالنا فى بداية التعلم يجب أن نشدد على أن تكون العين مركزة على ما نقرأ وما نكتب فقط وكل التفكير أثناء المذاكرة مركز على المادة الدراسية فقط .

هل يستطيع العقل أن يركز على شيئين فى نفس الوقت ؟

لا يستطيع المخ أن يركز على شيئين فى نفس الوقت لذا فلا بد أن تبتعد اثناء المذاكرة عن أى مصادر أخرى تجذب الإنتباه مثل التلفاز أو الدردشة على وسائل التواصل الإجتماعى وغير ذلك وينبغى أن تكون المذاكرة فردية فتجنب أن تذاكر بجوار بعض زملائك فتستهلكون الوقت فى احاديث جانبية بعيداً عن الدراسة ولا مانع ان يساعد بعضنا فى الدراسة بشكل أو آخر والمقصود هنا اثناء المذاكرة يكون العقل فى حالة تركيز أمام الدروس فقط.

(للإنتباه والتركيز مدة معينة يتناقص بعدها)

لكـى يسـتمر معـدل الانتبـاه لديـك قويـاً ينبغـى أن تأخـذ فـترة راحــة خمــس دقائــق بعــد مــرور ٤٥ دقيقــة كحــد اقصــى كمــا يمكنـك تقسـيم المذاكـرة بحيـث تأخـذ فـترة راحـة ٥ دقائـق بعـد ٢٥ دقيقـة مـن الإنتبـاه والتركيـز.

* يذكـر أن (السـير ريتشـارد بورتـون) الـذى ترجـم «الـف ليلة وليلــة» الى الانجليزيــة كان يتقــن «٢٧» لغــة ولم يكــن يزيــد عــن «١٥» دقيقـة فقـط منتبهـا لدراسـة او تعلـم أى مـن هـذه اللغـات ثـم يأخـذ بعدهـا قسـطاً مـن الراحـة .

هل التركيز شيء مجهد ؟

يعتقـد الكثـير بـأن التركيـز شـيء مجهـد لكـن مـاذا لـو أن مطربـك المفضـل يقـدم حفـل أو حلقـة تليفزيونيـة أو أنـك تشـاهد فيلمـك المفضـل أو تلعـب إحـدى الألعـاب الإليكترونيـة ، هـل ذلـك عمـل مجهـد ؟ لا بـل سـتكون مسـتمتعا بذلـك وهكـذا الأمـر إذا كان مـا تذاكـره تحبـه ومهتـم بـه فـإن التركيـز يكـون ممتعـاً وهـذا يجعلنـا نـردد القـول بـأن تكـون محبـاً ومرحـاً بمـا تتعلـم وأن يكـون لديـك اهتمـام وشـغف بمـا تدرسـه..

(اختبر تركيزك)

تذكـر آخـر مـرة قـرأت فيهـا وربمـا تكـون قضيـت للتـو فـى هـذا الكتـاب قـراءة لفـترة كافيـه للإختبـار وليكـن نصـف سـاعة الى ٤٥ دقيقـة فهـل كانـت قـراءة متصلـة أم تعرضـت لمقاطعـات

مثل بحثك عن القلم أو تذكرك لمكالمة هاتفية أو تذهب لتأتى بمشروب أو غير ذلك اذن فأنت عرفت إذا كانت هناك تشتت لتركيزك أم لا فكن دائماً على وعى أن تظل منغمساً فى المادة التى تذاكرها دون مقاطعات .

ثالثاً التكرار

إن التكرار كلمة نعرفها جميعاً وهو أشهر طرق التعلم على الإطلاق فى مختلف المراحل الدراسية منذ بدايتها إننا نشأنا على تكرار الواجبات المدرسية والتسميع ، إن التكرار له دور فعال فى اكتساب الذاكرة واكتساب المهارات ، وهناك ظروف حددها العلماء يمكنك تهيئتها لتحصل على اقصى استفادة من التكرار وسأشرحها لك هنا بإيجاز :

١ . أن تكون فاهماً للمعلومات التى ترددها لكن إذا كان التكرار دون فهم وتمعن ودون انتباه فإن الحفظ يكون بصعوبة وأكثر عرضة للنسيان ، مثلاً حاول أن تحفظ هذا الرقم فى نصف دقيقة وهو مكون من ٢٦ «ست و عشرون» خانة

٥٨١٠١٣١٥١٨٢٠٢٣٢٥٢٨٣٠٣٣٣٥٣٨

هل وجدت صعوبة فى حفظ هذا الرقم الطويل المكون من عشرين خانة ؟

ماذا لو اخبرتك ان هناك تسلسلاً بين هذه الأرقام فهى متصاعدة بداية من رقم٥ بزيادة ٣ مرة و٢ فى التى تليها

فكان الرقم الاول ٥ اضفنا له ٣ (٥+٣) كان الناتج ٨ وبعدها اضفنا٢ لرقم ٨ فاصبح ١٠ ثم اضفنا ٣ فاصبح ١٣ ثم اضفنا ٢ فاصبح ١٥ وهكذا باضافة ٣ للرقم الناتج مرة ثم نضيف للناتج ٢ وكانت البداية من «٥» وانتهى ب «٣٨» فبعدما فهمت هذا التسلسل كان الحفظ أسهل بكثير (وهو مايسمى بقانون التناسب الذى يوضح العلاقة بين الجزء والكل) .

ماذا نستنتج الآن من هذا التمرين ؟

إن المعلومات التى نجد بينها تسلسلاً وترتيباً نفهمه ونستوعبه يكون تذكرها اسهل بكثير هكذا يكون التعامل مع هذه المعلومات بأن نفهم فيكون الحفظ سهلاً، مع ملاحظة أن هناك نوع من المعلومات لا يتطلب فهم وتحليل هو ما يسمى ب (الحقائق الصرفة) مثل أن تقول (الولايات المتحدة الأمريكية عاصمتها واشنطن) فهذه المعلومة لا تحتاج إلى فهم وتحليل ولا يمكننا استنتاج اسم العاصمة «واشنطن» من اسم الدولة «أمريكا»، وفى مادة الكيمياء مثلاً تجد أن هناك القوانين والمعادلات التى يحتاج تطبيقها الى فهم واستيعاب وهناك (الحقائق الصرفة) مثل اسماء العناصر الكيميائية وأوزانها الذرية، ويمكنك التخلص من صعوبة حفظ المعلومات الصرفة عن طريق تكوين روابط غير منطقية وصور وقصص تخيلية كما يمكنك أن تستبدل الأرقام بصور وقد وضحت لك ذلك فى شرح لموضوع التخيل .

٢. اتجاه الحفظ

القاعـدة تقـول أن تبـدأ بالنطـاق الأوسـع ثـم تتجـه الى النطـاق الاضيـق بمعنـى آخـر أن نبـدأ بالعـام الى الخـاص وهـذا يمكـن تحقيقـه بـأن تأخـذ فكـرة عامـة عـن المادة او الكتـاب الدراسـى ثـم ابوابـه المختلفـة ثـم التدقيـق فـى كل بـاب علـى حـدة فعنـد تعلمنـا لعلـم النحـو مثـلا نقـول ان الكلمـة اسـم وفعـل وحـرف فهكـذا بدأنـا بالعـام وهـى الكلمـة ثـم انتقلنـا الى الاجـزاء وهـى الاسـم والفعـل والحـرف وبذلـك تتكـون الخريطـة العقليـة .

٣. أن تجعـل التكـرار موزعـاً علـى أيـام عديـدة أفضـل مـن تكرارهـا فـى وقـت واحـد .

* مثـلا أن تذاكـر نصـف سـاعة يوميـاً أفضـل مـن سـاعتين فـى اليـوم مـرة واحـدة وقـراءة معلومـات مـرة واحـدة يوميـاً لمـدة خمـس ايـام افضـل مـن تكـرار المعلومـات خمـس مـرات فـى يـوم واحـد ومـن فوائـد ذلـك تجنـب الملـل والتعـب الناتجـين عـن تكـرار نفـس المعلومـات مـرات متتاليـة فـى وقـت واحـد متواصـل، كمـا أن العقـل يقـوم بترتيـب المعلومـات فـى الفـترة بـين تكـرار وآخـر .

وتثبيـت المعلومـات فـى ذاكـرة المـدى الطويـل يعتمـد علـى خمـس مـرات مراجعـة حسـب مـا خـبراء الذاكـرة وهـى:

المراجعة الأولى : بعد تعلمها مباشرة

المراجعة الثانية : بعد يوم واحد من تعلمها

المراجعة الثالثة : بعد اسبوع من تعلمها

المراجعة الرابعة : بعد شهر من تعلمها

المراجعة الخامسة : بعد ثلاثة الى ستة اشهر من تعلمها

- تكون المراجعة الاولى فى حدود عشر دقائق، المراجعة الثانية تكون مدتها اقصر من المعادلة الاولى فى حدود ٢ – ٤ دقائق، المراجعة الثالثة يمكن ان تكون فى دقيقتين فقط، المراجعة الرابعة تكون فى اقل من دقيقتين، المراجعة الخامسة وهذه مراجعة نهائية تستغرق وقت اقصر.

٤ . الترديد المتكرر

بعد المحاضرة أو الدرس مباشرة استرجع المعلومات بشكل سريع فى ذهنك فى ثلاث دقائق ،

اغلق الكتاب بعد القراءة تأكدك من الاستيعاب وقم باستعراض الحقائق او المفاهيم الرئيسية فى ذهنك، يمكنك أيضا ان تقطع القراءة لتسترجع المعلومات الرئيسية التى تم استيعابها ويمكنك ان تراجع ذلك فى سرك أو بصوت مسموع واستخدم الإيمائات وتعبيرات الوجه فمن خلال التسميع بصوت مرتفع تنتفع من (الحاسة السمعية) كما انتفعت من العين بالنظر إلى المعلومات المقروءة.

٥ . قم بتمييز المعلومات الرئيسية والكلمات الدلالية بشكل ولون معين فذلك يساعدك على تذكر تلك المعلومات لكونها

مختلفة ثم تخيل تلك المعلومات متواجده حولك فى المنزل .

٦ . قم بتهيئة العوامل التالية :

- تهيئة أو إيجاد مكان مخصص يصلح للمذاكرة
- تهيئة الظروف المساعدة للتعلم مثال اذا كنت تريد تعلم اللغة الإنجليزية فاستمع إلى اللغة من متحدثيها الأصليين فمن الأخطاء الشائعة فى تعليم المدارس للغات الأجنبية هو ان الطلاب يتلقون لغة اجنبية من غير متحدثيها ويمكن تحقيق ذلك من خلال بعض المواقع الاليكترونية التى تقدم شرح صوتى وفيديو والاسطوانات والمحطات الاذاعية وغيرها من تطبيقات الهاتف الذكى .

٧. الإستعداد النفسى :

- كن واثقاً فى قدرتك على التعلم والتذكر .
- كرر دائماً عبارات توحى بالثقة والقوة مثل (أنا قوى الذاكرة، أنا استحق النجاح) .
- أن تتوافر لديك الرغبة والاهتمام بالتذكر .

* لمزيد من التفاصيل عن الاستعداد النفسى للتعلم يمكنك إذا أردت الحصول على نسخة من كتاب (كيف تستعد للنجاح فى الحياة الدراسية) الذى يهدف الى مساعدتك على تحقيق الاستعداد المناسب للتعلم .

استنتاج :

مما سبق نستنتج أن المذاكرة تمر بثلاثة مراحل وهى..

(التلخيص – الحفظ – المراجعة)

أولاً التلخيص :

يتغافل الكثير عن هذا القسم الهام فى المذاكرة فيقرأ الكتاب ثم يعود مرات اخرى للحفظ والمراجعة من نفس الكتاب دون أن يكون قد ادخل تعديلات على المادة اثناء قرائتها، وقد ذكرت لك سابقا طرق تلخيص الكتاب او المحاضرة، أن المؤلف قد كتب المادة بأسلوبه الخاص والذى يراعى فيه الشرح بطريقة تتعامل مع مختلف الشخصيات فعندما يصل اليك الكتاب قم باعادة صياغته بطريقتك الخاصة التى تناسبك اكثر و تساعدك على الحفظ والمراجعة ويتم إعادة صياغة المادة من خلال استخلاص المعلومات الرئيسية والكلمات الدلالية وعمل ملخص للمادة من تصميمك انت ثم عمل خرائط ذهنية بعد ذلك اذن من المفترض ان يكون لديك ملخصا للمادة وخرائط عقلية لتحفظ وتراجع منها.

ثانيا الحفظ :

قم بحفظ الخريطة العقلية لأنها تلخص الموضوع فى صفحة واحدة وتعطيك فكرة عامة تكون راسخة فى ذهنك عن المادة تذكر ان اتجاه الحفظ يكون من العام الى الخاص فالخريطة

العقليـة تعطيـك الفكـرة العامـة عـن المنهـج ثـم بعـد ذلـك تحفـظ الملخـص .

ثالثاً المراجعة

وقـد ذكرنـا فـى موضـوع التكـرار كيفيـة المراجعـات وتوزيعهـا علـى فـترات متباعـدة وضـف إلى ذلـك أنـواع المراجعـات التاليـة :

أولاً المراجعة المبدأية :

بعدمـا تحفـظ الخريطـة العقليـة قـم بمراجعتهـا شـفهياً ثـم راجــع الملخصــات .

ثانياً المراجعات الثانوية :

قـم باسـتغلال أوقـات الفـراغ والوقـت الـذى تقضيـه فـى المواصـلات والذهـاب للمدرسـة أو الجامعـة لمراجعـة هـذه المـواد .

ثالثاً : المراجعات النهائية :

حـدد للمراجعـات النهائيـة وقتـاً خاصـاً لتكـون لديـك الفرصـة فـى مذاكـرة مـواد اخـرى .

الفصل الثالث

القراءة السريعة

أولاً : ما المقصود بالقراءة السريعة ؟

عندما تعلمنا القراءة كان ذلك باستخدام إحدى طريقتين فالأولى تسمى طريقة التهجئة الصوتية حيث يتم التعرف على الحروف الهجائية ثم التعرف على هذه الحروف فى سياق الكلمة ثم يطلب من التلميذ أن ينطق الكلمات ، والطريقة الثانية هى طريقة الصورة ثم النطق ويتم ذلك من خلال صورة ما مثل «باب» وتكتب الكلمة تحت هذه الصورة ويستمر التعلم بهذه الطريقة حتى الوصول إلى درجة معقولة من القراءة ثم يطلب من التلميذ أن يقرأ الكلمات بصمت ، وهاتين الطريقتين (طريقة التهجئة الصوتية وطريقة الصورة ثم النطق) ليست هذه الطرق إلا مرحلة أولى تشبه حالة الطفل الذى علمه والداه أن يحبو ويبدأ خطواته الأولى ثم إذا جاء وقت السير والجرى كان ذلك مفتقدا فالقراءة التى تعلمناها بمثابة الحبو وجاء وقت تعلم المشى السريع والعدو والجرى وهذه هى القراءة السريعة .

تعريف القراءة السريعة

القراءة السريعة هى أسلوب للقراءة يحقق ازدياد وسرعة في القراءة من الناحية الكمية مع تحقيق الاستيعاب والفهم أيضا وهى تعتمد على التدرب ومستوى القارئ وثقافته بالنسبة للمادة المقروءة وهى أن تستطيع قراءة عدة كلمات فى الوقت الذى كنت تتوقف فيه لقراءة كلمة واحدة .

ثانياً: أهمية القراءة السريعة

- التخلص من عيوب القراءة التقليدية التى تسبب الملل وشرود الذهن .
- القراءة السريعة للمواد الدراسية تتيح لك أخذ فكرة عامة محتوى المنهج الدراسى والقدرة على ربط المعلومات بعضها ببعض ومعرفة المعلومات الرئيسية الهامة .
- **مشاهدة الفيديو دون تقطع :**

هل كنت تشاهد فيلماً أو حلقة مسلسل على التليفزيون وعانيت من الفواصل الإعلانية التى تقطع المشاهدة أو انك كنت تشاهد على اليوتيوب وكان سرعة الانترنت بطيئة وتسبب فى مقاطعات متكررة ؟ ما كان شعورك وقتها اليس شيئا مملاً؟ .. نفس الشىء يحدث عند القراءة البطيئة التى لا تتيح تسلسل وتدفق الافكار، فبعد اتقانك للقراءة السريعة يمكنك أن تشاهد الفيلم (تقرأ الكتاب) ملخصاً بشكل متواصل دون تقطع ثم

تعـود لمشـاهدة المشـاهد الرئيسـية (المعلومـات الهامـة الرئيسـية) وتكرارهـا لترسـخ فـى ذهنـك .

— **إنجاز القراءة فى وقت أقل :**

تقنيـات القـراءة السـريعة تهـدف إلى التخلـص مـن العـادات السـلبية للقـراءة البطيئـة فيمكنـك قـراءة اربـع أو خمـس كلمـات فى نفـس الوقـت الـذى تتوقـف فيـه لقـراءة كلمـة واحـدة وبالتـالى كميـة أكـبر مـن القـراءة فـى وقـت أقـل .

— اتقـان للقـراءة السـريعة لتكـون متميـزاً فـى تخصصـك ولتنميـة مواهبـك والبحـث وزيـادة المعرفـة .

— ربمـا تتبابـع بعـض المواقـع الإليكترونيـة المتخصصـة أو صفحات التواصـل الإجتماعـى والتـى يتشـارك فيهـا العديـد مـن المهتمين بمعلومـات بشـكل يومـى وتحتـاج للقـراءة السـريعة لمواكبـة هـذا الكـم مـن المـواد التـى تنشـر .

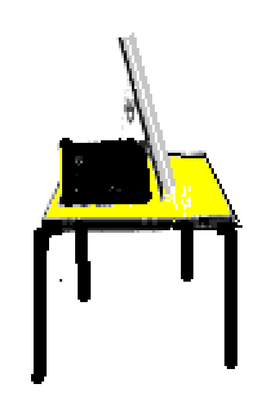
ثالثاً: كيف تقرأ بسرعة وتحقق استيعاب أفضل ؟

١ : الإستعداد

* تخلص من أى مصدر يشتت الإنتباه

— اخـتر مكانـاً هادئـاً مناسـباً للقـراءة والمذاكـرة وتكـون الإضـاءة مناسـبة والتهويـة جيـدة.

- اجلس الجلسة الصحيحة للقراءة بحيث يكون المقعد ليس قاسياً ولا ليناً جداً، كما يجب أن تكون القدمين على الأرض أو مسند القدمين والظهر مستقيم ليسمح باستطالة العضلات وتدفق الدم فيها كما أن المسافة بين العين والمادة التى تقرأها تكون فى حدود ٣٠ سنتيمتراً على الأقل وتأكد من سلامة نظرك وأنك لا تعانى من مشاكل فى الرؤية، واجعل الكتاب أمامك مائلاً بزاوية ٤٥ ويمكنك الاستعانة بكتب اخرى تضعها بالخلف بارتفاع بوصتين او ثلاث ليستند عليها الكتاب الذى تقرأه كما فى الشكل الموضح لأن ذلك يدعم القراءة السريعة .



ثانياً: مبادئ القراءة السريعة

١ . حدد هدفك أولاً:

إذا كنت تقرأ مادة دراسية فحدد الموضوعات التى تريد أن تذاكرها وإذا كنت تقرأ للتنمية الذاتية أو البحث فحدد ماذا تريد ان تقرأ ولماذا تريد الحصول على هذه المعلومات، لا بد ان يكون لك هدف واضح ومحدد وإلا فمن الصعب ان تكون لديك رغبة فى القراءة، اسأل نفسك عن ما تريد تحقيقه من الكتاب هل قراءة للاطلاع , للمذاكرة, للمراجعة

أو للبحث وحدد كم الصفحات التى تريد قراءتها .

- إن قرائتك للاسئلة الموجودة فى نهاية الوحدة أو الباب الدراسى وكذلك الأسئلة التى وردت فى امتحانات سابقة تساعدك على تحديد الغرض من القراءة لأنك ستعرف المعلومات التى ينبغى عليك مذاكرتها .

- اقرأ ما تحب واختر تخصصاً دراسياً انت تهتم وعلى شغف به .

***تعلم انتقاء للمعلومات:**

لكى تحقق قراءة فعالة اختر الكتب التى تهمك فى تحقيق اهدافك ويكون ذلك من خلال .

أ. قرائتك لفهرس الكتاب الذى يحتوى على العناوين الرئيسية وأيضا قراءة المقدمة التى يوضح فيها المؤلف أهدافه الرئيسية من تأليفه لهذا الكتاب .

ب. من خلال قرائتك للفهرس حدد الأبواب المهمة بالنسبة لك وركزعليها فى القراءة .

٢. اقرأ فى صمت

القراءة الصامتة ودون نطق الكلمات ودون تحريك الشفاه واللسان تزيد من سرعتك فى القراءة لأن نطق الكلمات يتطلب وقتاً فنريد هذا الوقت لتعطى فرصة اكبر للقراءة وبجب أن تتمعن فى قرائتك للكلمات فإن ادراكك للمعانى والمفاهيم التى

تتضمنها الصفحات التى تقرأها يجعل من قرائتك أسهل وأسرع من تناول السطور كلمة تلو الأخرى فمن المفترض انك تقرأ للحصول على معان ترسخ فى عقلك .

٣. خذ فكرة عامة عن المادة المقروءة

إن أخذ فكرة عامة عن الكتاب يحقق استعداد ذهنى ويعطى فرصة اكبر للإستيعاب اذا كنت تقرأ كتابا جديدا فابدأ بالتعرف على عناوين الأبواب الرئيسية (المكتوبة فى الفهرس وعلاقتها ببعضها البعض) واقرأ المقدمة لتتعرف على أهداف الكاتب وما يريد توضيحه وشرحه واذا كانت هناك رسومات واشكال توضيحية الق نظرة عليها ثم تصفح وحدات الكتاب كما ذكرنا سابقا فى موضوع التلخيص .

* إذا كنت تريد أن تقرأ كتاباً أو مرجعاً علمياً تحتاجه فى بحث او للثقافة العامة تستطيع ان تكتفى بالخطوات التالية (للمعرفة السريعة وليست مادة دراسية تمتحن فيها لأنك ستحتاج الى التلخيص التكرار والمراجعة) وهذه الطريقة والتى ينصح بها الدكتور « طارق سويدان « وقد سماها طريقة الهمزات الخمس (استعرض – اسأل – اقرأ – اجب – اقرأ مرة اخرى) .

استعرض:

* اقرأ الفهرس لأخذ فكرة عامة عن فصول الكتاب والتفاصيل الرئيسية .

* اقـرأ المقدمـة لأن الكاتـب سـيوضح فيهـا هدفـه مـن تأليـف الكتـاب.

* بشـكل سـريع قـم بقـراءة العناويـن الفرعيـة والاشـكال التوضيحيـة والرسـوم البيانيـة.

اسأل:

* اسـأل عمـا يـدور فـى الفصـول التـى تقرأهـا وعـن المعلومـات التـى يحتويهـا لتحديـد الـواد التـى تريـد معرفتهـا ويمكنـك صياغـة العناويـن الرئيسـية فـى شـكل اسـئلة مثـل (تعريـف الذاكـرة) تعيـد صياغتهـا لتكـون سـؤالاً (مـا هـو تعريـف الذاكـرة ؟).

* اكتب على الهامش تلك الاسئلة .

* قم بتصفح سريع للكتاب بهدف وضع الاسئلة .

اقرأ :

مطالعة سريعة للاجابة على تلك الاسئلة

اجب عن الاسئلة :

تصفـح الكتـاب وعندمـا تقـف علـى سـؤال اجـب عليـه هـذه المـرة عـن طريـق التسـميع «غيابيـا»

اقرأ مرة اخرى :

اقـرأ إجابـات الاسـئلة التى لم تسـتطع الاجابة عليهـا «غيابياً» .

٤ . القراءة المطردة وتسلسل الأفكار

من أسباب بطء القراءة هو التوقف لإعادة القراءة لكلمة أو مجموعة كلمات البعض يتوقفون كثيراً إذا واجهتهم مفردة أو كلمة لم يفهم معناها ويبحثون عن معنى لها وهذا يؤدى إلى التشتت فكن مصراً على استمرار القراءة دون تقطيع وسيتضح لك معنى الكلمات الصعبة من السطور التى تليها أو من فهمك للموضوع وحتى ان اثر ذلك على استيعابك فى البداية فمع تدربك ستزداد درجة استيعابك ، وكلما ازداد استخدامك لعقلك فى الاستنتاجات كلما ازدادت مهاراتك وامكانياتك الخاصة بعملية الاستنتاج واستنباط المعانى .

- هناك معلومات يمكنك المرور عليها بشكل اسرع مثل ان تكون لديك معرفة بها من قبل أو سهلة وعلى الجانب الآخر هناك معلومات تحتاج للتمهل أمامها لإيجاد الترابط بينها وبين معرفة سابقة أو للحفظ ومعلومات تحتاج إلى التركيز مثل المعلومات الرئيسية والمصطلحات الجديدة والتعريفات .

٥ . الترابط بين المعلومات

- فكر فى علاقة المعلومات ببعضها فقد تكون معلومة مرتبطة بدرس سابق أو حتى مادة علمية اخرى .

- كون الخريطة العقلية للكتاب والتى توضح علاقة المعلومات الرئيسية والفرعية ببعضها .

٦. أكثر من القراءة

- كلما قرأت كانت المرات التالية أسهل وأسرع لإتقانك هذه المهارة ولإزدياد معرفتك بالكلمات والمفردات المستخدمة فى الكتابة وتجد المصطلحات المتخصصة تتكرر فى كثير من الكتب والمقالات التى فى اهتمامك مما يسهل فهمها .

رابعاً: تقنيات هامة لتزيد من سرعة قرائتك

١. استخدم المؤشر

استخدام اليد كمؤشر هو افضل وأسهل دليل بصرى وذلك بأن تقبض يدك وتشير بإصبع السبابة تحت السطور والتنقل بين الكلمات وتحرك عينيك بالتتابع معه وبذلك تتفادى مشكلة التراجع وتكرار نفس السطر أكثر من مرة، كما أن استخدام المؤشر وإمراره بسرعة يساعدك على التخلص من نطق الكلمات اثناء القراءة وذلك بأن تحرك المؤشر بسرعة أكبر من التى يستغرقها النطق.

درب عينيك على التركيز والتثبت من رؤية السطر الذى تقرأه دون غيره ويمكنك ذلك باستخدام قطعة من الورق وقم بقصها فى المنتصف بحجم سطر واحد ثم تضعها على الصفحة التى تقرأ منها بحيث تكون المساحة المقصوصة تظهر السطر الذى تقرأه ثم تنزل للأسفل لرؤية السطر الذى يليه كما فى الشكل الموضح .

«العقل والجسد يؤثر كل منهما على الآخر» فما تفكر فيه وتقوله لنفسك يأخذه المخ ويفتح الملف الخاص به بما في ذلك تحركات الجسم وتعبيرات الوجه الخاصة بهذا الملف فيشعر الإنسان بجسده يتأثر بسبب الفكرة .

وهناك بحث يقول أنه في خلال الحرب العالمية الثانية أراد هتلر أن

شخص بمفرده في غرفة صغيرة جدا وتركوا المياه تسقط نقطة نقطة ببطء شديد ، وأخبروا كلا منهم على حدة أنه تنفس صنفًا من أصناف الغازات السامة وأنه لن يبقى على قيد الحياة أكثر من ستة ساعات ، ثم أغلقوا الباب عليهم وتركوهم على هذه الحالة بمفردهم لمدة ثلاث ساعات بعدها فتحوا

٢ . وسع مجال رؤيتك

وذلك بمعنى أن تضع عينيك على أكثر من كلمة فى نفس الوقت بمعنى انك لا تقرأ السطر من اليمين للشمال وإنما ثبت النظر فى المنتصف وسترى عدد من الكلمات فى نظرة واحدة بعكس القراءة البطيئة التى تركز العين على كلمة واحدة ثم الانتقال الى التى تليها .

* تدرب على توسعة مجال الرؤية

يمكنك استخدام برنامج الكتابة على الحاسوب **WORD** للتدرب باتباع الخطوات التالية :

- انسخ مقالات من الإنترنت أو أى مصدر آخر .

- أعـد تنسيق هـذه المقـالات علـى الكومبيوتـر مـن خـلال برنامج الكتابـة «word» بحيـث يكـون السـطر يحتـوى علـى ثلاثـة كلمـات فقـط .

- درب نفسـك أن تقـرأ هـذه السـطور مـن خـلال تثبيـت النظـر الى منتصـف السـطر لتقـرأ دون تحريـك العـين .

- بعـد اتقانـك قـراءة السـطور المحتويـة علـى ثـلاث كلمـات لـكل سـطر منهـا يمكنـك نسـخ مقـالات اخـرى يكـون تنسـيق الاسـطر مـن اربـع كلمـات للسـطر ثـم بعـد التـدرب عليهـا قـم بالزيـادة والتـدرب علـى خمـس كلمـات فـى السـطر الواحـد .

٣. دع عينيك تقفز بسرعة بين السطور

انتقـل بسـرعة بـين السـطور فـى قفـزات بصريـة علـى ان تكـون تكـون كل واحـدة مـن تلـك القفـزات مـا بـين ٢٥٪ الى ٧٥٪ مـن الثانيـة ، ذلـك يعنـى أنـك لـو تمكنـت مـن توسـيع مجـال نظـرك لتقـرأ خمـس كلمـات فـى قفـزة واحـدة فـى حـدود ٥٠٪ مـن الثانيـة ان قـراءة السـطر الـذى يتكـون مـن عشـر كلمـات فـى ثانيـة واحـدة وهـى قـراءة بمعـدل ٦٠٠ كلمـة فـى الدقيقـة مـع العلـم بـأن معـدل القـراءة التقليديـة فـى العـالم العربـى ١٥٠ كلمـة والمجتمـع الغربـى ٢٠٠ كلمـة فـى الدقيقـة وبذلـك تكـون قراءتـك تسـاوى اربـع اضعـاف القـراءة التقليديـة فـى العـالم العربـى وثلاثـة اضعـاف المجتمـع الغربـى..

ملاحظات

— استمر فى التدرب على القراءة السريعة فهى مهارة تحتاج إلى الممارسة لكى تتقنها وخصص وقتا لتلك التدريبات يومياً كأن تخصص نصف ساعة محددة تلتزم بها كل يوم فى نفس الميعاد فقد تستغرق تلك التدريبات عدة اسابيع أو أكثر .

— اجعل التدرب على القراءة السريعة بداية فى موضوعات سهلة ثم تدرج إلى الأصعب مثل أن تبدأ بالقراءة فى صفحات الجرائد

— اثناء القراءة تجنب أن تحرك رأسك كثيراً طوال القراءة وحرك عينيك فقط، فلو أنك تحرك الرأس ثلاث مرات فى كل سطر والصفحة تحتوى على ١٥ سطر مما يعنى ٤٥ مرة فى كل صفحة وهذا شىء مجهد .

— خذ فترات للراحة ويمكنك أن تريح عينيك بأن توجهها ناحية منظر طبيعى أو لوحة فنية جميلة .

*** لمعرفة سرعة قرائتك يمكنك ان تقوم بهذه الخطوات:**

— اقرأ مقالاً أو أكثر فى حدود ٣ دقائق

يمكنك ضبط منبه أثناء التمرين لتحديد الوقت أو عمل تسجيل صوتى مدته خمس دقائق وسجل فى أوله كلمة «ابدأ» وفى آخرة كلمة «قف» وقم بتشغيل ذلك المسجل عند

ممارسة التدريبات وابدأ فى القراءة عند بدء التشغيل وتوقف عند سماع كلمة قف

- قم بإحصاء عدد الكلمات التى قرأتها (احسب عدد الكلمات فى السطر ثم اضربهم فى عدد السطور)
- اقسم ناتج عدد الكلمات على ٣

هنا قد حصلت على متوسط عدد الكلمات التى قرأتها سابقاً فى الدقيقة



الفصل الرابع

تنظيم وتخطيط الحياة الدراسية

أولاً: ادارة وقتك مسئوليتك الشخصية أمام الله

لكى تستثمر وقتك بفاعلية

أولاً..الإرتباط بالله سبحانه وتعالى ومعرفة أن الوقت قيمة كبرى ومسئولية سوف تحاسب عليها وحدك أمام الله عز وجل وأن الوقت هو العمر الذى قال عنه الرسول صلى الله عليه وسلم (لن تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع خصال، عن عمره فيما أفناه وعن شبابه فيما ابلاه وعن ماله من أين اكتسبه وفيم انفقه وعن علمه ماذا عمل به) صدق رسول الله صل الله عليه وسلم فاول ما ذكره الحديث الشريف هو العمر الذى هو عباره عن وقت محدد قدره الله لك فكل لحظة تمر فهى تقتطع جزء من عمرك ولا تعود اليك، يقول «عمر بن الخطاب» رضي الله عنه (إني لأكره أن أرى أحدكم سبهللاً يعنى لا في عمل دينى ولا دنيوى)، وقال الأحنف بن قيس (ثلاثة لا ينبغى للعاقل أن يتركهن « علم يتزود لمعاده

وصنعة يستعين بها على أمر دينه ودنياه وطب يذب به الداء عن جسده » .

ابدأ الآن:

إن التسويف يجلب المزيد من التسويف وإنجاز المهام يجلب إنجازات أخرى، عندما تقرر التأجيل تجعل عقلك يتعامل مع ذلك التأجيل كهدف ينبغى تحقيقه ويستغل قدرته على التفكير والإبداع أيضاً فى ابتكار الأعذار والمبررات للتأجيل أما اذا قررت الانجاز ستتجه طاقة العقل الى تحقيق النجاح فى انجاز تلك المهام والإبتكار فى كيفية تنفيذها، فتحقيقك لمهمة معينة سيعطيك ذلك حافزاً للإستمرار فى الإجتهاد، انظر إلى قائمة تشاطاتك اليومية وقم بشطب ما أديته من مهام وكن سعيداً بكل خطوة نجاح تقوم بها .

كيف تقضى على التأجيل ؟

- تذكر السعادة والفوائد التى تحققها من انجازك لأهدافك فمن لديه اهتمام وحب لعمله لا يؤجلة .
- اجعل أهدافك محددة بوقت وسجل قائمة بمهامك واقرأ هذه القائمة فى بداية اليوم لمعرفتها وفى نهاية اليوم لشطب المهام التى تم انجازها لتشجع لنفسك على شطب المزيد من المهام .
- ابدأ فى تحقيق انجازاتك من الآن فلا تسمح بتأجيل ولو لدقيقة واحدة لأنه سيترتب عليه المزيد من التأجيل أما

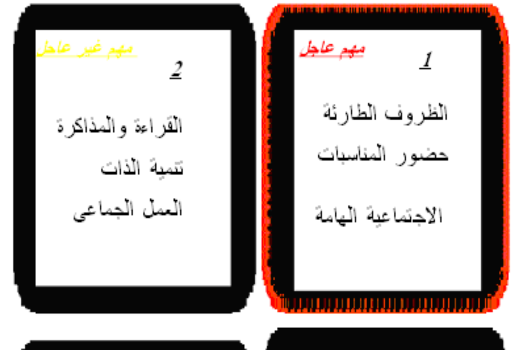
تحقيـق الانجـازات سـيترتب عليـه مزيـد مـن الإنجـازات .

- إدارة الأولويـات : فكـر فـى كل لحظـة مـا هـو أهـم شـىء يمكـن أن اسـتغل فيـه هـذا الوقـت ؟ فأيهمـا أولى أن أشـاهد التلفـاز أو أخطـط لدراسـتى وأنفـذ مهامـى الدراسـية ؟؟ و المقصـود بترتيـب الأولويـات هـو أن نديـر أنشـطتنا وأفعالنـا خـلال الوقـت فهنـاك اشـياء عاجلـة وهامـة مثـل الظـروف الطارئـة وحضـور المناسـبات الإجتماعيـة الهامـة

وأشياء غير عاجلة وهامة مثل القراءة والمذاكرة وتنمية الذات

والعمـل الجماعـى وأشـياء عاجلـة وغـير هامـة مثـل الإسـتجابة للمقاطعـات والمكالمـات الهاتفيـة ولقـاءات مـع أهـل وزمـلاء

وأشـياء غـير عاجلـة وغـير هامـة مثـل ومشـاهدة التلفـاز فـى برامـج غـير مفيـدة الدردشـة علـى وسـائل التواصـل الاجتماعـى، انظـر هـذه المصفوفـة



ونريد أن نستغل الوقت فى الأشياء الهامة ونأخذ الوقت الذى نقضية فى أشياء غير هامة وعاجلة (المربع الثالث) ونعطيه للأشياء المهمة الغير عاجلة (المربع الثانى) .

*** البشر جميعاً متساوون فى امتلاك الوقت**

.هناك الكثير من الناس استطاعوا تحقيق التميز والنجاح رغم ان اليوم الذين يمارسون فيه أعمالهم ٢٤ ساعة هى نفسها عدد ساعات اليوم لدى جميع الناس فكيف إذن استطاع البعض تحقيق التميز خلال هذا الوقت وهناك آخرون لم ينجزوا اعمالهم ؟ انها الكيفية التى يتعاملون بها مع الوقت فالبعض استغل ساعته ويومه لتحقيق اهدافه والبعض الاخر وقع تحت طائلة التكاسل والتأجيل وعدم التنظيم فلم يتمكنوا من تحقيق النجاح أو الوصول لأهدافهم.

*** هل هناك شيء اسمه وقت الفراغ ؟**

وقت الفراغ وهم لا وجود له لأنه من المفترض أن يكون للانسان عمل ما يقوم به حتى فى الأجازات المدرسية يمكنك يمكنك تنمية ذاتك والبحث عن مصادر للمعرفة فدائما هناك ما يمكن ان تفعله حتى اثناء سيرك الى المدرسة او الجامعة وأثناء ركوب السيارة او القطار يمكن استغلالها فى المذاكرة والمراجعة؛ عليك بمصاحبة الذين يعرفون قيمة الوقت ويستغلون اوقاتهم افضل استغلال حتى تتعلم منهم وابتعد عن الذين يضيعون أوقاتهم دون طائل فيضيعون عمرك معهم أيضاً.

* **سمات الهدف الحقيقى :**

أن يكـون واضـح ومحـدد: بمعنـى أنـك تريـد انجـاز هـذا العمـل بالتحديـد فـى وقـت معـين مثـلا أريـد الالتحـاق بكليـة العلـوم قسـم الكيميـاء هـذا العـام .

أن يكـون قابـل للقيـاس: كمـا أوردنـا فـى المثـال اذا الزمـت نفسـك بالقيـام بمهمـة محـددة و فـى وقـت محـدد فيمكنـك ذلـك مـن قيـاس مـدى التزامـك وتحقيقـك للنتيجـة التـى تريدهـا .

- أن يكـون عمليـاً يمكـن تنفيـذه فـلا تضـع أهدافـاً خياليـة كأن تضـع لنفسـك قـدر كبـير مـن المـواد الدراسـية لإنجـازه فـى وقـت قليـل فيعجـزك ذلـك عـن آداءه .
- أن يكـون الهـدف طموحـاً فكـن واثقـاً فـى قدرتـك علـى التميـز والتفـوق .

صغ هدفك إيجابياً :

قـم بصياغـة هدفـك بكلمـات إيجابيـة قـل مثـلا « أريـد أن اتفـوق فـى الكيميـاء» ولا تقـول «لا أريـد ان افشـل « فالعقـل اللاواعـى لا يفهـم النفـى فمـن يقـول «لا اريـد أن أنسـى» فـإن عقلـه سـيفكر فـى النسـيان فقـل «انـا اتذكـر «لتجعـل العقـل بركـز علـى مـا تريـد وليـس ضـد مـا تريـد .

تحقيقك للأهداف يعنى تحقيقك لأهدافك أنت شخصيا :

بمعنـى أن يكـون ذلـك الهـدف اختيـارك الشـخصى فأنـت تريد أن تتخصـص فـى علـم او تـدرس فـى كليـة مـا لأنـك مهتم وشغوف بـه دون امـلاء مـن احـد أو تنفيـذاً لرغبـة الوالديـن أو طبقا لأحـكام مكتـب التنسـيق فـى الجامعـات الـذى نعانـى منـه فـى مصـر .

فكر فيما ستفعله لتحقيق الهدف :

اعـرف كيـف تحقـق هدفـك وابـدأ الآن خطواتـك الأولى مـا الـذى يمكنـك فعلـه ومـا هـى المصـادر التـى تمتلكهـا والمصـادر التـى تحتـاج توافرهـا لتحقيـق هدفـك ؟

قيم آثار تحقيق هدفك :

حـدد مـا هـى الفوائـد التـى تحققهـا بعدمـا تحصـل علـى مـا تريـد ومـا الـذى سيتحسـن فـى حياتـك نتيجـة لذلـك ؟

وهل هناك آثار سلبية على جوانب حياتك الاخرى ؟

ثانياً: خطط لدراستك

- قسـم المنهـج الدراسـى مذاكـرة ومراجعة على الأشـهر والأسـابيع والأيام .
- اكتـب جـدولاً يوميـاً بمـا تريـد أن تحققـه كل يـوم وقـم بتعديـل الجـدول إذا لـزم الامـر، واذا اكتشـفت ان هنـاك أخطـاء قـم بتعديلهـا.

- لا تجهد نفسك كثيراً فى البداية لتضع جدولاً مثالياً لا يحتمل الخطأ بل قم بتخطيط لما تريد تحقيقه من أهداف ومهام ثم إذا وجدت خطأ ما اثناء التنفيذ فققم بتعديل خطتك والجدول الذى أعددته مسبقاً .

- إذا بدأت فى مذاكرة درس ما فعليك انهائه قبل الذهاب إلى درس آخر حتى لا تجد نفسك مضطراً للبدء من جديد فى كل درس بدأته ثم تركته دون اكماله وتجد نفسك تقوم بمجهودات مضاعفة لمذاكرة الدرس الواحد .

التقييم والتعديل

راجع ما خططت له وقارن بين ما تم انجازه من أهداف وما كنت ترغب فى تحقيقه حتى تعرف مدى نجاحك فى التنفيذ

- قم بتقييم ما انجزته أولاً بأول بشكل مستمر .

- قم بتعديل خطتك إذا لزم الأمر .

- كن مرناً دائماً وقم بمعالجة خططك توافقاً مع ما يحدث من

امور لم تكن تتوقع حدوثها عند التخطيط أو وجود وسائل اخرى افضل تعينك على تحقيق أهدافك .

تابع فى التنفيذ

بأن تعرف واجبك اليومى وتقوم بتنفيذه قم بكتابة مهامك اليومية ثم اشطب كل مهمة من الورقة التى كتبتها وذلك بعد أن تؤديها فشطب المهام يشجعك على الإستمرار فى انجاز مهام اخرى .

تعلم

تعلم من أخطائك لكى تتعلم أى شىء فعليك المرور بالأخطاء والتعلم منها فلا يوجد انسان حقق نجاحاً دون أن يمر بأخطاء فى بدايته ومن لا يخطىء أبداً فهو لا يعمل شىء أبداً بمعنى انك لو خشيت من الخطأ من تنفيذ شىء معين ستبقى بدون عمل ودون تعلم شىء فإذا خشيت من الخطأ فى التخطيط للمذاكرة فإنك ستبقى بدون الإستفادة من قوة التخطيط فى النجاح.

- تعلم من خبرات وتجارب الآخرين واعرف أسباب نجاح البعض لتتبعها وأسباب فشل الآخرين وتجنبها ، اقرأ قصص نجاح المشاهير واستفد منها .

الإصرار :

المعنى الحقيقى للاصرار هو ان تستقيظ فيك تلك المعجزة التى تسمى «إرادة» ..

نريد ان نستخدم الإرادة القوية فى مواجهة تلك الظروف والتحديات التى تواجهنا كما انه من الطبيعى ان نتعرض

لاخفاقات أحياناً والإنسان صاحب الإرادة الحقيقية هو الذى ينهض بعد كل اخفاق ليواصل الطريق نحو تحقيق أهدافه.

تحكم فى ذاتك

بدلاً من أن تعطل حياتك وتستهلك وقتك وعمرك فى معاناة يمكنك ان تعلم كيف تتحكم فى مشاعرك وردود أفعالك وكيف تحل المشكلات التى تواجهك لتحقق السلام الداخلى.

تذكر قيمة الوقت دائماً..

تخيل نفسك فى وقت الإمتحان وكيف أنك تقدر قيمة الدقيقة والثانية آنذاك فتصرف إذن ودائماً كأنك فى امتحان

مقولة اعجبتنى :

لكي تدرك قيمة الدقيقة

اسأل شخص فاته القطار أو الطائرة

لكي تدرك قيمة الثانية

اسأل شخص نجى من حادث

لكي تدرك قيمة الجزء من الثانية

اسأل شخص فاز بميدالية فضية في سباق

هل تعلم أن الانسان يستهلك من عمره فى المتوسط :

نسبة ٣٣ ٪

النوم يستهلك من العمر ٢٠ سنة

نسبة ٨,٣ ٪

مشاهدة التليفزيون تستهلك ٥ سنوات

نسبة ٥ ٪

فى المكالمات الهاتفية ٣ سنوات

نسبة ٦,٦ ٪

فى الاكل والشرب ٤ سنوات

المجموع ٣٢ سنة ٥٣بنسبة ٪

فالمتبقى ٢٨ سنة بنسبة ٤٧,٧ ٪

وذلك على اعتبار أن العمر الافتراضى للإنسان ٦٠ عام

قائمة بالمراجع

كيف تجيد استخدام عقلك	مارثا هيات
تدريبات الذاكرة	هارى لورين
ادارة الاولويات	ستيفن آر كوفى
ضاعف قوة ذاكرتك	رامون كامبايو
الذاكرة الهائلة	كيفين ترودو
الذاكرة الفائقة	غريغور شتاوب، تعريب احمد غازى انيس
اسرار الذاكرة	جيفرى ا دادلى
علم نفسك كيف تذاكر	بول اليفر
قوة التركيز وتحسين الذاكرة	مدحت ابو النصر
القراءة السريعة	(بيتر شيفرد وجيرجورى ميتشيل)
كيف تذاكر	رون فراى
مهارات فى فن المذاكرة	حمدى عبد الله عبد العظيم
التعلم	(سارنوف أ مدنيك، هوارد ر بوليو، اليزابيث ف لوفتس)
القراءة السريعة	تونى بوزان
قوة الذكاء الابداعى	تونى بوزان

استخدم ذاكرتك	توني بوزان
الكتاب الامثل لخرائط العقل	توني بوزان
العقل القوي	توني بوزان
العقل واستخدام طاقته القصوى	توني بوزان
القراءة السريعة	بيتر شيفرد وجيرجوى ميتشل
القراءة الذكية	ساجد العبدلى
ادارة الوقت	ابراهيم الفقي
ادارة الاولويات	ستيفن كوفى
نم قدراتك الذهنية	ابراهيم الفقي
كيف تقوي قدراتك الدماغية	روجر . ب. يابسن الابن

الكاتب فى سطور

الكاتب والمدرب / سليمان محمد سليمان

مدرب المستقبل المحترف المعتمد

عضو المركز الكندى للتنمية البشرية

عضو المؤسسة العربية الكندية للمدرب المحترف

ممارس ومدرب برمجة لغوية عصبية

حاصل على العديد من ورش العمل والدورات التدريبية فى الخرائط العقلية وإدارة الوقت والعمل الجماعى وتحقيق الأهداف وغيرها من موضوعات التنمية الذاتية.

الفهرس